Nigel Latta

Perskaitykite, kol vaikai neišvarė jūsų iš proto!

Mūšio lauke įgyta patirtis ir patarimai išvargusiems tėvams



PRESVIKA

Nigel Latta

Perskaitykite, kol vaikai neišvarė jūsų iš proto!



Vilnius, 2015

UDK 159.922.7
La427

Versta iš: Nigel Latta. Before your kids drive you crazy, read this! – HarperCollins Publishers

Maketavo Domantas Kareckas
Viršelio nuotrauka: shutterstock.com
Iš anglų kalbos vertė Regina Bylienė
Redagavo Danguolė Straižienė

ISBN 978-9955-22-776-2

Mano mamytei Janice'i Lattai,
visa tai seniai žinojusiai

Padėka

Šios knygos nebūtų buvę be mano žmonos Neelos kantrybės, supratimo ir svaraus indėlio. Be jos neįkainojamos kritikos ir puikių idėjų knyga būtų buvusi daug kuklesnė, tačiau ji atsisakė bendraautorės vardo. Taip pat dėkoju savo sūneliams – didiesiems mano mokytojams.

Ir paskutinė, bet ne mažiau svarbi padėka – daugybei šeimų, su kuriomis teko dirbti. Kuo ilgiau šį darbą dirbu, tuo labiau suprantu, kaip man pasisekė.

Turinys

Autoriaus pastaba

Knygoje minimi žmonių vardai ir asmeninės detalės saugant privatumą pakeisti.

Daugiau informacijos ieškokite Nigelo Lattos tinklalapyje www.goldfishwisdom.co.nz

PRATARMĖ

Nepaisykite vaikų... Tausokite save!

Atleiskite, kad taip sakau, bet nuo 1982–1992 metų vaikus imta laikyti kitokios prigimties negu iki tol. Iki tol vaikai ir buvo vaikai. Jie pargriūdavo, išsipurvindavo, žaidė su draugais ir darė viską, ką visais laikais darė vaikai. Jie buvo vežami automobiliais be triskart sertifikuotų vaikų kėdučių, vieni ėjo į mokyklą, žaidė betonuotose žaidimų aikštelėse, smagiai kimšo dažytus saldumynus ir gyveno namuose su neapsaugotais kištukiniais lizdais.

Stebėtina, kaip iki šiol žmonių rasei apskritai pavyko išlikti.

Tačiau devintajame dešimtmetyje viskas ėmė keistis. Gyvenimas tapo sudėtingas, žmonės vis daugiau dirbo. Netrukus įsigijome mobiliuosius telefonus, kompiuterius ir DVD leistuvus. Šampūnų ir panašių prekių pardavėjai nusprendė, kad esame kažkokia „X karta“, o ši savo ruožtu nusprendė apskritai nieko nespręsti. Dabar auga turbūt jau „Z karta“, o šampūnų pardavėjai tebereklamuoja muilą kaip kosminių technologijų produktą.

Tačiau nepamirškime, kad muilas ir yra tik muilas, ir daugiausia jame muilo, o ne medaus ar alavijų ekstrakto.

Atrodo, kad ir vaikai pasidarė sudėtingesni ir akivaizdžiai gležnesni. Kai kam netgi atrodo, jog tie vargšeliai pagaminti iš trapaus stiklo, todėl turi būti branginami ir saugomi. Kadaise sandalus avintys hipiai vaikus pradėjo vadinti „jaunais žmonėmis“ – tada iš esmės ir pradėta ristis į pakalnę.

Be to, kai tik įsijungi televizorių, kokio nors universiteto profesorius Niektauza būtinai aiškina, kad kokie nors naujausi tyrimai esą parodę, jog iš esmės esame Žemės šiukšlės, todėl pasmerkti ir mūsų vaikai.

Neseniai susitikome su naująja vyresniojo sūnaus mokytoja. Mano sūnus – šaunus berniukas, labai jį myliu, bet užsispyręs kaip genetiškai modifikuotas mulas, kurio ypatingo atkaklumo genas susijungė su visiškai nelanksčia chromosoma. (Atlikęs išsamų ir labai sudėtingą psichologinį tyrimą padariau išvadą, kad jis tai paveldėjo iš mamos.) Su naująja mokytoja sūnus jau spėjo kelis kartus susivaidyti – tyrinėjo jos nustatytų ribų tvarumą. Tiesiog toks jo būdas. Mano berniukas mėgsta griauti ribas. Mokytoja pasitaikė nuostabi, patyrusi ir iš pat pradžių nutarė jį prigriebti. Kai su žmona pirmą kartą ją pamatėme, iš palengvėjimo atsikvėpėme, nes supratome, kad ji – geriausia pirmoji mokytoja, kokios tik galime linkėti savo sūnui. Įpusėjus susitikimui suvokiau, kad mokytoja diplomatiškai prašo leisti vaiką bausti, jei jis per toli nueitų.

Atsakiau, kad mes ja visiškai pasitikime ir ji galinti daryti viską, kas atrodys reikalinga. „Galite įkišti jį į spintą, jei manysite, kad tai jam padės“, – pajuokavau, tikėdamasis, kad ji tai supras ir nepamanys, jog taip elgiamės namie. Taip pat pridūriau neketinąs jai skambinti ir aiškintis, kodėl, girdi, ji nuskriaudė mūsų angelėlį, jeigu šis namie skųstųsi. Pirmiausia paklausime *jo paties*, ką tasai iškrėtė.

Kaip vis dėlto kvaila, kad mokytojai turi prašyti tėvų leidimo drausminti vaikus. Mokytojai taip apsidraudžia bijodami, kad vos mažosios brangenybės pareis namo, mokyklą apsups būrys tėvų, susirūpinusių, kad jų neįkainojami Tarkvinijai[1] buvo pažeminti.

[1] Vardas paimtas iš britų rašytojos Tyne O'Connell daugiatomio romano paaugliams „Kalipsės kronikos“ (*Calypso Chronicles*) (čia ir toliau – vertėjos pastabos).

Argi mokytojai turėtų *prašyti* leidimo bausti vaikus? Mes *iš tikrųjų* perlenkėme lazdą.

Retkarčiais tokiam Tarkvinijui būtų visai pravartu įspirti į subinę. Perkeltine prasme, žinoma.

Viskas pasidarė baisiai sudėtinga. Mes netekome daug paprastų džiaugsmų, nes kažko baiminamės, abejojame, nerimaujame ir kaip tėvai nepasitikime savimi. Mes beviltiškai bijome suklysti ir emociškai traumuoti vaikus.

Tačiau mes *visi* vienaip ar kitaip klystame. Esame tėvai, todėl turime dirbti tėvų darbą. Turime ištverti savo vaikus, o vaikai turi ištverti mus. Jeigu jiems tai pavyks, ateityje viskas bus gerai. Tai tarsi „natūralioji socialinė atranka".

Vaikų auginimas yra didžiulis realybės šou, tik, deja, be televizoriaus. Be to, jūs negalite savo vaikų išbalsuoti iš žaidimo, ir tai labai apmaudu. O šou pasibaigus negausite milijoninio atlygio. Bet jei jums nors šiek tiek pasiseks, pasenę turėsite ką malonaus prisiminti.

Žengiant koja kojon su gyvenimu prirašyta daugybė knygų, sukurta galybė filmų ir laidų, mokančių, kaip reikėtų auginti vaikus, kad jie patirtų kuo mažiau emocinių traumų. Dabar galima rasti literatūros apie tai, kaip ugdyti vaiko genialumą, pasitikėjimą savimi, kūrybiškumą, vidinę laisvę ir kas tik jums šaus į galvą.

Tačiau ši knyga ne apie tai.

Ji apie tai, kaip tėvams per dešimt pirmųjų vaiko gyvenimo metų išgyventi ir neišprotėti. Nėra lengva auginti vaikus ir išlikti sveiko proto, tačiau įmanoma, kad ir kaip sunku tuo patikėti. Bet jeigu jus domina tik tai, kaip mažuosius Tarkvinijų ir Porciją[1], sulaukusius vos ketverių, išmokyti groti akordeonu Mocarto kūrinius, ši knyga ne jums.

Jeigu ieškote būdų, kaip auginant vaiką „nenušokti nuo proto", drąsiai atsiverskite šią knygą. Nors joje rašoma ne

[1] Vardas paimtas iš ten pat.

apie mažųjų vunderkindų ugdymą, būdami stabilios psichikos ir geros nuotaikos jūs turėsite visas galimybes užauginti sveikus, laimingus ir protingus vaikus.

Kuo *nelaimingesni jūs*, tuo nelaimingesni *jūsų vaikai.*

Kuo *laimingesni jūs*, tuo laimingesni *jūsų vaikai.*

Taisyklė paprasta, bet labai svarbi. Ko gero, svarbiausia iš visų. *Tad turite išsaugoti sveiką protą ir ramybę, kad ir kiek tai kainuotų.*

ĮVADAS

Profesinės gudrybės

Mano darbas – „taisyti“ vaikus. Tikrai.

Dirbu su įvairiais vaikais, bet labiausiai man patinka patenkantys į beviltiškųjų grupę. Juos labiausiai myliu. Šie žmogučiai sugeba kelti pasaulyje tokią sumaištį, kad jų gebėjimais lieka tik žavėtis. Jeigu pažįstate dešimtmetį vaikigalį, kurio nepavyko įveikti jokiam ekspertui, norėčiau jį pamatyti. Visada trokštu susitikti su vaiku, į kurį žiūrėdami neramiai linguoja galvas patyrę psichologai.

Penkiolika metų važinėju po šalį ir susitinku su vaikais, keliančiais tėvams daugybę rūpesčių. Mačiau jų įvairių: agresyvių, aikštingų, bauginančių, piktų, liūdnų, taip pat ir nuostabių.

Yra ir blogesnių darbų.

Kartą aplankęs vieną šeimą važiavau automobiliu namo. Iš pradžių šios šeimos reikalai klostėsi prastai. Kai su jais susipažinau, vyriausia dešimtmetė jų dukra dėl itin sunkių elgesio sutrikimų gulėjo ligoninėje. Vėliau ji prisipažino bandžiusi žudytis. Mėginimas tarsi nebuvo rimtas, bet ką gali spręsti, kai vaikui tik dešimt metų? Jos jaunesnis brolis, nelankęs jokios ugdymo įstaigos, taip pat elgėsi keistai. Jį apnikdavo baisūs įniršio priepuoliai, jis rėkdavo ir tapdavo agresyvus. Mama – geros širdies moteris – atrodė visiškai sužlugdyta. Blogiau nebūna.

Prieš keletą mėnesių dėl mergaitės elgesio ir sveikatos buvo sušauktas gydytojų konsiliumas. Savo nuomonę išreiškė

visi ją ligoninėje stebėję specialistai. Buvo keliamos įvairiausios hipotezės – kai kurios labai įspūdingos. Tačiau susirinkimui įpusėjus ėmiau nebegirdėti kalbų, nes jos visos atrodė vienodos. Jeigu pateiktą diagnozę lydėtų nurodymai, ko reikia imtis, kad padėtis pasikeistų, aš tikrai sukluščiau, tačiau taip niekada nebūna. Paprastai vanduo tik dar labiau sudrumsčiamas, o ką daryti, taip ir lieka neaišku. Tą kartą visi sutarė, kad mergaitė galės grįžti namo tik po aštuoniolikos mėnesių, o gal ir dvejų metų.

Susirinkimui baigiantis laukiau logiškos, mano nuomone, diskusijų išdavos – veiksmų plano. Iš daugybės ten buvusių diplomuotų ir mokslo laipsnį turinčių specialistų kuris nors tikrai turėjo pasiūlyti, kaip padėti mergaitei ir jos šeimai. Bet visi sužiuro į mane.

Kaip visada.

Atrodo, „nepataisomi atvejai" tapo mano specializacija. Aišku, norėčiau tikėti, kad esu gudresnis už kitus, tačiau puikiai suprantu, kad iš tikrųjų taip nėra. Pasaulyje daugybė už mane protingesnių žmonių. Žinau tai, nes nuolat tokių sutinku. Mano stiprybė, manyčiau, yra beatodairiškas optimizmas neišvengiamo pralaimėjimo akivaizdoje.

Per daugelį metų susidūręs su daugybe beviltiškai painių atvejų, išsiugdžiau sugebėjimą kaskart kažkaip rasti išeitį. Tam dažnai svarbūs du dalykai: pirma, nepajudinamas tikėjimas, kad tikrai yra išeitis (ypač kai visi požymiai ir sveikas protas akivaizdžiai rodo, kad išeities nėra), ir, antra, sugebėjimas atkakliai nepaisyti viso sudėtingumo ir sutelkti dėmesį į labai paprastus dalykus. Per savo darbo metus sutikau tiek iš nevilties palūžusių tėvų, kad vargu ar galėčiau juos suskaičiuoti, o dar daugiau – nesutramdomų vaikų, kurie netilptų ir didžiulėje aikštėje. Dirbdamas tą patį darbą ilgus metus, imi pastebėti dėsningumus. Pavyzdžiui, kad visus vaikus veikia tie patys principai. Tuo pačiu metodu galima paveikti dešimt-

metį, norėjusį nudurti savo motiną, ir penkiametį, nesugebantį ramiai sėdėti prie stalo.

Taigi tą dieną, kai važiavau namo, jau buvo praėję keturi mėnesiai ir reikalai šiek tiek pagerėję. Mergaitė dar gulėjo ligoninėje, bet jai buvo leidžiama savaitgaliais grįžti namo, ir tie savaitgaliai buvo puikūs. Mažasis broliukas taip pat elgėsi beveik normaliai. Šeima vėl buvo laiminga. Apskritai atrodė, kad ji neturi nieko bendra su tais žmonėmis, kuriuos susirūpinę aptarinėjo gydytojų konsiliumo dalyviai. Tikiuosi, šios šeimos laukia šviesi ateitis.

Viskas, ko prireikė, – įduoti mamai į rankas paprastą, bet labai veiksmingą valdymo priemonę (šią nuostabią priemonę vadinu „lemties kopėčiomis", apie ją pakalbėsime vėliau, 14 skyriuje) ir paaiškinti, kaip pagerinti tarpusavio santykius. Nes tarpusavio santykiai yra svarbiausia! Kai jie susitvarko, galima sakyti, kad pusė kelio jau nueita.

Prisimenu, kaip tą vakarą važiuodamas namo mąsčiau apie daugelį šeimų, besigrumiančių su panašiais sunkumais. Auginu du sūnus, todėl pats žinau, kad tokios grumtynės baisiai išsekina. Matydamas, kaip minėtai šeimai pagelbėjo kelios paprastos priemonės, apgailestavau, kad nėra galimybės padėti visoms pagalbos reikalingoms šeimoms ar bent supažindinti jas su tomis priemonėmis.

Ir staiga suvokiau, kad tokia galimybė yra.



Taigi parašiau šią knygą – tiek jums, tiek sau. Turiu du berniukus ir dažnai jaučiuosi toks pat bejėgis kaip ir kiti tėvai. Prieš keletą metų mano sūnus, tuomet dar tik pradėjęs vaikščioti mažylis, išgyveno „girto vikingo"[1] laikotarpį. Kiekvie-

[1] Pagal kompiuterinio žaidimo *Drünk Vikings* pavadinimą.

ną kartą pasisotinęs jis sviesdavo pustuštę lėkštę nuo stalo ir kvatodavo lyg plėšikas, visą naktį siaubęs vietos gyventojus, o makaronai su brokoliais lėtai varvėdavo nuo sienos.

Ko tik nedarėme, bet niekas negelbėjo. Kiekvieną vakarą tekdavo rinkti siautulingos pagonių puotos likučius. Toks sūnaus elgesys žlugdė ir mano profesinę savigarbą. Ištisas dienas mokiau žmones, kaip sutramdyti vaikus, kad jie nebėgtų iš namų, neplėštų bankų ir nekeltų gaisrų, o pats negalėjau priversti savo vaiko nemėtyti lėkščių.

Negi visai nieko nesugebu?

Pagaliau suvokiau, kad turiu liautis mąstyti kaip tėvas ir į savo šeimą pažvelgti profesionalo akimis. Nes kai įsijungia tėvelio režimas, žemė kaipmat išslysta iš po kojų, o kai dirbu psichologo režimu, viskas darosi aiškiau ir paprasčiau.

Meilė mus apakina. Kaip ir nuovargis.

Mudviem su žmona pavyko laimėti lėkščių mūšį, bet sūnelis mus pergudravo ir iš „girto vikingo“ etapo metėsi į „blogio genijaus“[1] fazę. Ši nerimą kelianti fazė pasižymėjo tuo, kad vaikas stabtelėdavo ant laiptų ir imdavo griausmingai kvatoti, kaip filmuose kvatoja išprotėję nusikaltėliai, ką tik susprogdinę Paryžių. Taigi vos įveikiame vieną kliūtį, kai vaikas tuoj pasiūlo ką nors naujo. Mes visada per žingsnį atsiliekame.

Štai kodėl ši knyga skirta ne tik jums, bet ir man pačiam. Parašiau ją tokią, kokią pats norėčiau skaityti. Kai gyvenu tėčio režimu, man reikia aiškių ir išmintingų patarimų, reikia, kad kas nors nurodytų, ką konkrečiai turiu daryti. Lengva pasakyti „būkite nuoseklūs“, bet ar kada *bandėte* būti nuoseklūs?

Leiskite atsikvėpti.

Kaip tėvas kvailiausiai jaučiuosi tada, kai nežinau, ką daryti. Tokiomis akimirkomis, atrodo, čiupčiau iš slapto stalčiu-

---

[1] Pagal kompiuterinio žaidimo *Evil Genius* pavadinimą.

ko suklastotus tapatybės dokumentus, lėkčiau į oro uostą ir sėsčiau į artimiausią lėktuvą, skrendantį į šalį, nepasirašiusią nusikaltėlių išdavimo sutarties.

Kai žinau, ką daryti, viskas būna kitaip. Tada kontroliuoju padėtį ir gyvenimas atrodo puikus. O kai jaučiuosi bejėgis, tik noriu dumti, kur kojos neša – arba kur leis kredito kortelė ir boingas 747–400.

Šioje knygoje pateiksiu pavyzdžių iš šešiolikos metų darbo praktikos ir papasakosiu, kokių triukų per tą laiką išmokau. Aptarsime kai kurias visiems bendras bėdas (miegą, pratinimą sėsti ant puoduko, įniršio priepuolius) ir pasikalbėsime apie rečiau pasitaikančius atvejus (vaikus-begemotukus, tik ledus valgančias mergaites ir devynmečius diktatorius).

Taip pat pakviesiu jus apsilankyti Hario ir Salės Hamdingerių šeimoje. Kai Haris sutiko Salę, nudžiugo visos chaoso jėgos. Jiedu augina kelis nesutramdomus vaikus, kokių, tikiuosi, jums neteks sutikti. Viešėdami pas Hamdingerius pamatysite, kaip šioje knygoje aptarti metodai veikia net kraštutiniais atvejais. Jūs patys galėsite išmėginti jėgas ir padėti šiai šeimai, tačiau vizitą paliksime pabaigai, kai jau būsite perpratę visas reikalingas priemones.

Visi knygoje paminėti atvejai, įskaitant ir Hamdingerius, yra tikri, nors vardai ir detalės saugumo sumetimais, aišku, pakeisti. Telefonų knygoje Hamdingerių pavardės nerasite, o jei tokia būtų, kalbu ne apie juos.

Galiu jus pradžiuginti, kad visi triukai, kuriuos ketinu jums atskleisti, yra labai paprasti. Juos galėsite taikyti iš karto, be jokio išankstinio pasirengimo.

Taigi, mergaitės ir berniukai, *būtinai išbandykite* tai namie!

TAISYKLĖS

Šios taisyklės – pačios svarbiausios. Jos yra pamatas visų nusivylusiems tėveliams skirtų patarimų.

Galite šoktelėti į priekį ir pirmiausia perskaityti apie vieną kitą konkretų atvejį, jei norite kuo greičiau rasti kokį nors praktinį patarimą (ir nebijokite paisyti savo norų), bet po to būtinai grįžkite ir perskaitykite teorinę dalį. Ji labai svarbi. Nė kiek nejuokauju.

Šias taisykles teks jums įsidėmėti. Skaityti apie praktinius atvejus bus daug naudingiau ir prasmingiau, jei suprasite taikomų metodų principus.

1

Dešimt paprastų vaikų ugdymo taisyklių

Kiekvieną kartą susipažinęs su nauja šeima, laikausi kai kurių paprastų taisyklių, neleidžiančių išklysti man iš kelio. Neretai – o iš tikrųjų dažniausiai – kelias būna painus, todėl turiu vadovautis patikimais kelrodžiais.

Taisyklių reikia ne tik mažiesiems, bet ir jums patiems. Jeigu nesilaikysite kai kurių aiškių principų, tikimybė pasiklysti labai didelė. Taisyklės padeda rasti teisingą kelią, ypač kai tvyro rūkas. Jos parodys jums tikslą ir kaip jo siekti.

Darbas su tūkstančiais vaikų ir dviejų savo atžalų auginimo patirtis padėjo man suvokti keletą svarbiausių dalykų. Jų yra dešimt. Ir nors knygos pabaigoje nebus jokio testo patikrinti, kaip taisykles perpratote, stenkitės jas įsidėmėti ir jų laikytis bent jau penkiolika ar dvidešimt metų, kol jūsų vaikai gyvens kartu. Šios taisyklės niekada nepasens ir jų niekada nereikės tobulinti.

Svarbiausia saugoti jas savo atmintyje ir prireikus taikyti. Taip įveiksite visus sunkumus.

1 Trys svarbiausi žodžiai iš „S“

Santykiai, santykiai ir dar kartą santykiai!

Pagarbūs santykiai – svarbiausia! Jeigu kitas taisykles ir užmiršite, ši turi likti atmintyje. Santykiai yra viskas. Žmo-

nės, kurie tai pamiršta, pasmerkti pralaimėti. Valdyti vaikus nesunku, pakanka juos gerai įbauginti. Tik bėda, kad vaikai auga ir galiausiai nustoja bijoję. Taigi vaidmenys gana greitai gali radikaliai pasikeisti.

Jeigu augindami vaikus remiatės baime, anksčiau ar vėliau turėsite *didelių* bėdų. Patikėkite manimi, nes mačiau tėvų, kurie auklėjo vaikus gąsdindami bausmėmis ir laikė tai geriausia priemone, tačiau laimingi neatrodė. Tos šeimos, sakyčiau, buvo nelaimingiausios iš visų mano matytų.

Tik gerbdami vaikus galite išmokyti juos drausmės.

Viskas, apie ką kalbu šioje knygoje, paremta įsitikinimu, kad santykiai šeimoje, kuriuos patys ir sukuriate, nulemia vaikų elgesį ir net ateitį. Jūsų, tėvų, svarbiausias uždavinys – sukurti ir palaikyti su vaikais darnius ir nuoširdžius santykius. Jei paisytumėte tik šios taisyklės, tikimybė, kad jūsų šeimoje viskas bus gerai, greičiausiai siektų 98,6 procento.

2 Lengva mylėti, sunku jausti simpatiją

Dauguma vaikų jaučiasi tėvų mylimi, net kai šie juos muša ar apleidžia. Vaikai tiesiog *tiki* tuo kaip savaime suprantamu dalyku. To negalima pasakyti apie simpatijos jausmą. Dauguma vaikų, su kuriais dirbau, nesijautė kam nors patinkantys, o didžiuma jų netgi buvo įsitikinę, kad tėvai jų nemėgsta ar net nekenčia. Daugelio tėvų pastangos pamėgti savo vaikus dažnai būna bergždžios. Kai jie kreipiasi į mane, streso ir nevilties būna taip sugniuždyti, kad apie simpatiją nėra ko ir kalbėti. Daug kartų esu girdėjęs: „Myliu savo vaiką, bet negaliu jo pakęsti."

Vaikai turi jausti tėvų simpatiją. Meilės jausmas yra savaiminis, mylime ne už ką nors, o tiesiog mylime. Meilė ne-

susijusi su laisvu pasirinkimu, ji it pareiga. O patinka žmogus tada, kai su juo linksma, smagu, įdomu ir malonu.

Apie šeimos tarpusavio santykius ir simpatiją daug galima pasakyti iš to, kaip žaismingai jie bendrauja. Linksmumas yra tepalas, padedantis lengvai suktis šeimos gyvenimo ratams. Be jo gyvenimas neišvengiamai taps kankyne. Kai pastebiu, kokie įtempti ir nežaismingi šeimos narių santykiai, aš susirūpinu.

Darnių tarpusavio santykių pamatas yra drausmė, bet jie neįmanomi ir be žaismingumo. Mylėti galima ir tamsiausioje neviltyje, o tam, kad santykiai taptų šviesesni ir pagrįsti simpatija, reikia žaismingumo ir linksmumo. Tačiau nesijaudinkite, jei nežinote, kaip ištrūkti iš nerimą keliančių minčių. Atskleisiu jums keletą būdų, kaip atsipalaiduoti ir būti linksmesniems.

3 Vaikai yra piranijos

Vaikai yra dėmesio alkstančios piranijos. Jie vienu prisėdimu gali praryti milžinišką dėmesio porciją ir jo niekada nebus per daug. Vaikai taip trokšta dėmesio, kad dėl jo pasiryžę padaryti viską, net jeigu tai būtų pavojinga ne tik aplinkiniams, bet ir jiems patiems. Kad būtų pastebėti, vaikai-piranijos nesvyruodami šoks iš upės ant kranto, nors tai reikštų neabejotiną pražūtį. Turite tai įsidėmėti, nes priešingu atveju jūsų vaikai jausis nuolat alkani dėmesio. O tai nėra gerai, nes, negavę jo pakankamai, jie puls *jus pačius.*

Taigi, vaikai kaip alkanos piranijos pasiruošę bet kokiu būdu atkreipti į save dėmesį.

Alkanos piranijos yra pavojingos piranijos. Juk tikrai nenorėtumėte su tokiomis gyventi. Gerai jas šerkite ir jos ramiai plaukios upėje, kur joms ir dera būti.

4 Gėrį penėkite, blogį marinkite badu

Tęsiant analogiją su piranijomis svarbu štai kas: turite rūpestingai žiūrėti, *kuo maitinate* tuos godžius padarus. Tai iš pirmo žvilgsnio atrodo savaime suprantama, tačiau vaikai gali taip išmušti iš pusiausvyros, kad viską pamiršite, tik iš paskutiniųjų stengsitės neišprotėti. Vis dėlto nepamirškite gėrį penėti, o blogį marinti badu.

Tai, kas puoselėjama, auga, o tai, kas marinama, nyksta. Atrodo, labai paprasta, bet dauguma tėvų, susiduriančių su auklėjimo sunkumais, visai to nepaiso arba niekada nesusimąsto, kokį vaikų elgesį skatina.

Gerą elgesį reikia skatinti dosniu dėmesiu ir pagyrimais, blogą elgesį dera ignoruoti.

Jeigu blogą elgesį penėsite dėmesiu, užauginsite pabaisas.

Toliau jums parodysiu, kaip šią taisyklę taikyti praktiškai, o dabar tvirtai įsidėkite į galvą: gėrį reikia penėti, blogį – marinti badu.

5 Vaikams reikia ribų

Jeigu vaikams nenustatote jokių ribų, esate kvailiai. Gal skamba šiurkščiai, bet kaip mandagiai pasakyti kvailiui, kad jis kvailys? Žinoma, yra įvairaus lygio kvailių.

Pavyzdžiui, hipiai atsisakė visų ribų. Jų manymu, vaikai turi laisvai bastytis po pasaulį. Tiesiog puikumėlis!

Tinginiai taip pat nenustato ribų. Jų nuomone, lengviau nieko nedaryti. Iš tikrųjų.

Aikštingos mamytės taip pat nenori varžyti savo brangiųjų Tarkvinijų, kad nežlugdytų gležnos jų asmenybės. Jeigu dabar nepatenkinta užvertėte akis ir papūtėte lūputes, pats laikas imtis darbo.

„Kaliošai“ (nuolaidūs tėvai) irgi nenustato ribų, nes nori būti ne tėvai, o vaikų draugai.

Visi šie žmonės galiausiai atsiduria mano kabinete: hipiai, tinginiai, aikštingos mamytės ir „kaliošai.“ Visi jie jaučiasi nelaimingi ir stebisi, kodėl jų vaikai taip siaubingai elgiasi.

Vaikams reikia ribų!

Nustatykite taisykles, nubrėžkite ribas ir griežtai jų laikykitės. Tokia vaikų prigimtis – veržtis pirmyn tol, kol atsimuš į kliūtį. Kai kuriems vaikams tiesiog pakanka žinoti, kad ribos yra, o kiti bent kelis kartus turi į jas atsimušti, bet *visiems* jų reikia.

Pasaulis be ribų mažam žmogui pavojingas ir baugus. Ribos sako: „Gali eiti iki čia, bet ne toliau.“ Jos leidžia jaustis saugiai ir ramiai. Ribos padeda suvokti savo vietą pasaulyje, per jas negali prasiskverbti blogis.

Leisiu sau pakartoti: *vaikams reikia ribų!*

6 Būkite nuoseklūs – bent jau nuoseklesni

Kai būdamas jaunas klinikinės psichologijos studentas atlikau praktiką, viskas atrodė aišku ir lengva. Žvelgdamas į pavargusius, nevilties apimtus tėvus stebėdavausi, kaip jie nemato savo bėdų priežasties, kai ji tokia akivaizdi. Tuomet, vos dvidešimt perkopęs bevaikis jaunuolis, pažerdavau jiems budistinės išminties:

– Svarbiausia – būti *nuosekliems!*

Paskutinį žodį pabrėždavau lyg Mozė, skelbiantis žmonėms Dievo įsakymus. Juk norint, kad žmonės suvoktų tavo žodžių gelmę, kartais reikia juos pabrėžti. Mudu su Moze tai supratome.

Būti nuosekliems – kaip paprasta!

Dabar suprantu, koks kvailys tada buvau. Žinoma, ketinimų turėjau gerų ir nuoširdžiai stengiausi padėti, bet vis dėlto buvau kvailys.

Paskui pats susilaukiau vaikų – dviejų sūnų – ir tada *viskas* pasikeitė. Dabar nuoseklumas man reiškia *nuoseklias* pastangas vengti dažnai kylančio impulsyvaus noro išmesti vaikus pro langą, ir tai dar ne blogiausiomis dienomis.

Visa kita ne taip svarbu. Net ir nuoseklumas. *Ypač* nuoseklumas!

Daugelio tėvų sprendimus lemia noras tiesiog neišprotėti. Jeigu dabar kreipčiausi pagalbos į tokį dvidešimtmetį, koks tuomet buvau, ir išgirsčiau patarimą būti nuosekliam, jam smagiai užtvočiau. Kad net ausyse skambėtų.

– *Nuosekliam?!* – spiegčiau aukštu, kone isterišku balsu, užtvojęs dešine, kai jis cypdamas taikytųsi palįsti po kėde. – Nuostabu! – pastiprinčiau įspūdį kaire. – Kodėl apie tai nepagalvojau, *protinguoli?* – ir daužyčiau tol, kol paskaustų rankas ir pagaliau pasijusčiau geriau.

Todėl dabar tėvams sakau: stenkitės būti nuoseklūs, bet nebarkite savęs, jei ne visada pavyks laikytis šios taisyklės.

7 Nesitaikstykite su blogu elgesiu

Visada stebiuosi, kaip žmonės toleruoja blogą savo vaikų elgesį. Mačiau, kaip septynmečiai berniukai rėžia tėvams į akis įžeidžiamus žodžius, o aš vienintelis dėl to sutrinku. Arba kaip įžūli mažylė plūsta savo mamą, o ši sėdi rami, it nieko nebūtų atsitikę.

Ei, gal miegate?

Mano kabinete to *nebus!* Jeigu įžūlios mergaitės ar berniukai mano akivaizdoje ima nepagarbiai kalbėti su tėvais, tuoj pašoku ir prireikus išveju vaikus už durų, o tada imuosi

„auklėti“ suaugusiuosius, nereaguojančius į tokį elgesį.

Žinoma, nereikia tikėtis, kad vaikai niekada nesielgs ar nekalbės įžūliai ir įžeidžiamai. Tokia jau vaikų prigimtis – jie kartkartėmis įsisiautėja, tačiau jūs neturite su tuo taikstytis. Nedera ramiai sėdėti ir stebėti, kas vyksta. Jeigu nekreipsite į tai dėmesio, jūsų laukia dideli rūpesčiai.

Tačiau nereikia būti ir nuožmiems diktatoriams, užgniaužiantiems bet kokį prieštaravimą. Ginčytis ir prieštarauti yra visiškai natūralu. Tačiau nepagarba – jau kas kita. Ginčai rodo, kad jūs, tėvai, gerai dirbate savo darbą, kad jūsų vaikai auga, darosi protingesni ir jau turi savo nuomonę. Juk norite, kad jie gebėtų vadovautis savo protu, kai ateis laikas palikti jūsų namus ir leisti jums pailsėti. Tada jiems tikrai prireiks savo nuomonės, patikėkite manimi, tad ginčytis ir prieštarauti iš tikrųjų yra gerai.

Kas kita – nepagarba. Tokio elgesio nedera toleruoti.

8 Būtinai parenkite planą

Atsitiktiniai būna tik atsitiktinumai. Esu matęs atsitiktinio vaikų auklėjimo pavyzdžių ir noriu pabrėžti, kad tikrai neverta palikti šių reikalų savieigai. Geriau auklėti vaikus kryptingai, o tam būtina sudaryti veiksmų planą.

Nesakau, kad dabar pat turite sėsti ir sukurpti pykinantį „verslo planą“. Tikrai nereikia prirašyti dvylikos puslapių sąsiuvinio ir išsamiai išdėstyti numatomus uždavinius ir laimėjimus. Nereikia ir metų pabaigoje kelias dienas pametus visus reikalus rašyti išsamios veiklos ataskaitos (nebent norite turėti dingstį savaitgalį seneliams palikti vaikus ir dviese gerai pailsėti).

Taigi atsipalaiduokite, nesiūlau jokių nesąmonių. Tačiau plano reikia.

Retkarčiais turite prisėsti ir pamąstyti, ką, po šimts pypkių, daryti, kad *to ar kito nenutiktų*. Jeigu turite kokių nors bėdų, pirmiausia derėtų jas aiškiai įvardyti, suvokti jų priežastis ir numatyti, kaip jas įveikti. Tam daug laiko nereikia, kartais užtenka ir trumpos pertraukėlės. Kad ir kaip būtų, jums teks stabtelėti, pamąstyti ir sudaryti veiksmų planą.

Šioje knygoje pateiksiu daug tokių planų pavyzdžių. Juos sudariau daugybei šeimų, turėjusių įvairiausių sunkumų. O kol kas įsidėmėkite, kad visada reikia turėti veiksmų planą.

Kaip sakoma, devynis kartus pamatuok, dešimtą kirpk.

9 Elgesys yra bendravimo būdas

Tai nepaprastai svarbu suvokti.

Kai analizuoju vaiko elgesį, visada darau prielaidą, kad savo elgesiu jis mėgina pasakyti tai, ko nenori ar nesugeba išreikšti žodžiais.

Elgesys tiesiog yra kita bendravimo forma. Vaikas, naktį lipantis pro langą ir bėgantis iš namų, dažniausiai nori pasiųsti visus velniop. Vaikai daug mieliau savo mintis ir jausmus reiškia ne žodžiais, o elgesiu. Taip yra todėl, kad jų žodynas dar skurdus ir jiems nepavyksta išreikšti žodžiais to, ką jaučia. Todėl vaikai apie savijautą linkę *kalbėti veiksmais*.

Blogas elgesys nėra tiesiog blogas elgesys, tai – bendravimo būdas. Dažniausiai toks elgesys rodo, kad buvo nepaisyta vienos iš aštuonių anksčiau išdėstytų taisyklių. Blogu elgesiu mažosios piranijos stengiasi atkreipti į save dėmesį. Jos nuolat alksta dėmesio, todėl stengiasi visais įmanomais būdais jo gauti.

Mano, profesionalaus konsultanto, ir jūsų, tėvų, tikslas – išsiaiškinti, ką savo elgesiu sako vaikai. Ko jie iš tikrųjų nori? Jeigu galite suprasti, ką iš tikrųjų reiškia jų elgesys, tuomet 75 procentai koreguojamojo darbo jau padaryta.

10 Nepulkite prieš vėją

Neseniai kalbėjausi su draugu apie tai, kaip pasikeitė mūsų gyvenimas sulaukus vaikų. Jis pasakojo, kaip jam patinka klausytis specialistų – gydytojų, psichologų, teisininkų ir pan. – kalbų, kad įmanoma turėti vaikų ir viską spėti. Tik esą reikia gerai suplanuoti dieną ir tvirtai to plano laikytis.

Mes leipome juokais!

Susilaukę vaikų, į savo gyvenimą įsileidžiate chaoso jėgas ir negalite planuoti, kuo baigsis uragano siausmas. Tad nepulkite prieš vėją.

Svarbu tai suprasti ir su tuo susitaikyti. Priešingu atveju teks susidurti su neįveikiamomis chaoso jėgomis. Jūs keiksite neteisingą pasaulį, jausite dėl nesėkmių apmaudą ir netgi neviltį.

Neišvengiamą chaosą priimkite su budistine ramybe, nes kitos išeities tiesiog nėra.

Kartais vakarais mūsų namuose be aiškios priežasties įsisiautėja beprotybė. Matyt, kaltos planetos, išsirikiuojančios netinkama tvarka ir išlaisvinančios piktąsias jėgas. Pavyzdžiui, šį vakarą, vos prieš tris valandas, kaip tik patekome į tokio proveržio sūkurį. Iš pradžių vaikai zirzė ir niurzgėjo, tada ėmė išdykauti, po to – priešgyniauti ir galiausiai tiesiog sprogo. Atrodė kaip scena iš televizijos serialo apie pasaulio pabaigą, kai visi laksto ir spiegia.

Tokiu momentu belieka susirasti ramią vietelę ir palaukti, kol audra liausis. Kovoti su ja nėra prasmės, nes tokiomis akimirkomis stichijos įveikti neįmanoma. Tiesiog stipriai įsikibkite į vairą, nenuleiskite akių nuo kompaso ir laukite, kol jūra nurims.

Dabar, kai rašau šias eilutes, ant stalo garuoja kvapni kava, berniukai lyg nekalti angelėliai miega apkamšyti savo

lovelėse, o jų mama snūduriuoja priešais televizorių. Pasaulis vėl gražus. Po aštuonių valandų jie atsibus ir mes vėl leisimės į audringą jūrą, tačiau kol kas gyvenimas gražus.

Taigi nekovokite su chaosu ir nešvaistykite veltui jėgų, nes rinktis vis tiek nėra iš ko.

TAISYKLĖS

1. Pagarbūs ir nuoširdūs santykiai – svarbiausia
2. Lengva mylėti, sunku jausti simpatiją
3. Vaikai yra piranijos
4. Gėrį penėkite, blogį marinkite badu
5. Vaikams reikia ribų
6. Būkite nuoseklūs – bent jau nuoseklesni
7. Nesitaikstykite su blogu elgesiu
8. Būtinai parenkite planą
9. Elgesys yra bendravimo būdas
10. Nepulkite prieš vėją

KAS VYKSTA VAIKŲ GALVELĖSE

Atleistina, jei manote, kad vaikų galvelėse ne kažin kas vyksta – juk jos atrodo tokios mažos! Tačiau iš tikrųjų yra priešingai. Dėl keisto biologinio dėsningumo vaikų galvose vyksta žymiai daugiau procesų negu jūsų ar mano.

Mokslininkų dėka per dvidešimt pastarųjų metų mes gerokai daugiau sužinojome, kaip keičiasi augančios smegenys ir kaip tai veikia mąstymą ir elgesį. Daugiau žinome ir apie tai, kaip mūsų bendravimas su vaikais formuoja pačią smegenų struktūrą.

Šiame skyriuje aptarsime: pirma, keletą neįtikėtinų dalykų apie vaikų smegenų raidą, antra, keletą paprastų, bet veiksmingų bendravimo su vaikais priemonių, galinčių palengvinti tėvų darbą, ir trečia, keletą būdų, kaip paskatinti vaikų galvose esančią įrangą geriau veikti.

Kuo geriau suprasite, kas vyksta vaikų galvelėse, tuo lengviau bus su jais bendrauti.

2

„Mažosios smegenys“

Smegenys panašios į didelį pilką graikinį riešutą, tačiau čia ir visas panašumas su riešutu, nes smegenys atlieka tai, ko kuklūs riešutėliai negali nė įsivaizduoti. Net ir nuostabieji anakardžiai nelygintini su žmogaus smegenimis.

Vis dėlto reikia pripažinti, kad riešutai greičiausiai skanesni.

Praeityje mokslininkai rėmėsi gyvūnų ir žmonių, kurių smegenys būdavo pažeistos ar kaip nors sužalotos, studijomis. Dabar sukurta būdų, leidžiančių tyrinėti smegenų veiklą idealiomis sąlygomis, net nepakylant iš darbo vietos ir, kas dar svarbiau, nesibraunant į pačias smegenis. Magnetinio rezonanso (MRT) ir pozitronų emisijos (PET) tomografija yra ne vien dalykai, apie kuriuos kalba dr. Karteris televizijos seriale „Ligoninės priimamasis“[1], bet realios priemonės, padedančios neurologams tyrinėti smegenų veiklą.

Taip sužinojome tikrai stulbinančių dalykų apie smegenų veiklą ir genų bei aplinkos įtaką jų raidai. Pavyzdžiui, buvo manoma, kad protinę veiklą lemia iš tėvų paveldėti genai, o aplinkos įtaka nežymi. Dabar žinome, kad yra kur kas sudėtingiau. Smegenų raidą iš tikrųjų veikia genų ir aplinkos sąveika. Aplinkinis pasaulis ir ypač žmonės, kurie mus augina ir auklėja, daro didelę įtaką mūsų smegenų architektūrai.

[1] Amerikiečių televizijos serialas „ER“, kuriame veikia išgalvotas personažas dr. Johnas Trumanas Carteris III.

Trumpai apie smegenų sandarą ir veiklą

Smegenys, nors laikomos atskiru organu, iš tikrųjų yra artimai tarpusavyje susijusių sistemų visuma. Gilieji smegenų klodai reguliuoja gyvybines kūno funkcijas: troškulio ir alkio pojūčius, širdies plakimo dažnį, kvėpavimą. Įdomu tai, kad su emocijomis susiję smegenų centrai taip pat yra „primityviosiose" smegenų srityse. Aukštesniąsias funkcijas, tokias kaip orientavimasis erdvėje, kalba ir loginis mąstymas, valdo išorinis smegenų sluoksnis – žievė.

Svarbiausias statybinis smegenų vienetas yra nervų ląstelė, arba neuronas. Embriono smegenis sudaro beveik dvigubai daugiau neuronų, negu jų reikia suaugusiam žmogui, nes visada gerai turėti atsargų. Daugelis šių ląstelių išnyksta dar gimdoje ir naujagimio smegenis sudaro vidutiniškai šimtas milijardų šių išskirtinės specializacijos ląstelių.

Neuronai jungiasi tarpusavyje labai smulkiomis ir ilgomis ataugomis, vadinamomis aksonais. Ši neurono atauga *perduoda* elektros impulsus kitiems neuronams bei raumenų ir kitoms ląstelėms. Dar smulkesnės ataugos, vadinamos dendritais, *priima* signalus iš kitų neuronų. Šis aksonų ir dendritų tinklas sudaro savotišką smegenų elektros instaliaciją. Taigi elektros impulsai eina per aksonus ir stimuliuoja aplinkinių ląstelių dendritus, kurie savo ruožtu siunčia pranešimą toliau.

Naujagimio šimtas milijardų neuronų dar būna nesusijungę tarpusavyje, tad svarbiausia besivystančių smegenų užduotis – formuoti ir stiprinti neuronų jungtis. Per dešimt pirmųjų gyvenimo metų tarp smegenų ląstelių susiformuoja trilijonai tokių jungčių. Vienas neuronas gali jungtis su 15 000 kitų neuronų ir sudaryti neįtikėtinai sudėtingą dendritų ir aksonų tinklą. Dvejų metų vaiko neuronų jungčių skaičius jau prilygsta suaugusio žmogaus neuronų jungčių skaičiui. Iki trejų metų vaikų smegenyse susidaro vidutiniškai 1000 trili-

jonų jungčių, o tai beveik du kartus viršija suaugusių žmonių neuronų jungčių skaičių. Naujagimių smegenų žievė dažniausiai dar neveikia, bet per pimuosius metus sparčiai vystosi.

Ir kas gi vyksta didėjant smegenų galiai?

Gyvenimas.

Visą žmogaus gyvenimą smegenyse vyksta vystymosi ir nebereikalingų jungčių šalinimo procesai. Vaikui įgyjant patirties vienos smegenų jungtys stiprėja, o kitos silpsta. Nuolatinis impulsų perdavimo kelių stimuliavimas stiprina tos smegenų dalies neuronų jungtis. Nestimuliuojamos jungtys galiausiai suyra. Taigi patarlė „Kartojimas – mokslų motina" yra labai teisinga.

Įdomu tai, kad iš visų primatų kūdikių smegenys, palyginti su suaugusiųjų smegenimis, menkiausiai išsivysčiusios. Pavyzdžiui, makakų jauniklių smegenys labai panašios į suaugusių beždžionių. Žmonės – vieninteliai primatai, kurių smegenys pirmus dvejus gyvenimo metus vystosi taip pat sparčiai kaip gimdoje ir tik tada raida sulėtėja. Mielino dangalas – savotiška aksono „laidų" izoliacinė medžiaga – visiškai susiformuoja tik šeštaisiais gyvenimo metais.

Visa tai rodo, kad iš visų primatų žmonės aplinkos įtakai jautriausi. Aplinka veikia mūsų smegenis daug labiau negu plaukuotų beždžionių. Apie 75 procentai smegenų raidos vyksta žmogui jau gimus ir šiam procesui didelę įtaką daro aplinka.

Švelnumo ir nuolatinio rūpesčio svarba

Kai suprantame, kad naujagimių smegenys dėl besiformuojančių neuronų jungčių ypač puikiai pritaikytos mokytis ir kad keletą pirmųjų gyvenimo metų jose vyksta itin svarbių pokyčių, kai tos jungtys stiprėja arba nyksta, tampa aišku, ko-

kie svarbūs yra ankstyvieji vaikystės metai. Vaikų galvelėse formuojasi pasaulio vaizdas ir atsakomosios reakcijos, ateityje nulemsiančios jų elgesį.

Jeigu vaikas nuolat kenčia ar patiria baimę, tai stipriai įsirėš jam į smegenis ir taps pasaulėjautos pamatu. Pavyzdžiui, vaikų, kurie pirmus trejus gyvenimo metus buvo nuolat traumuojami, pulsas yra gerokai aukštesnis negu kitų vaikų. Nustatyta, kad cheminės medžiagos, išsiskiriančios patiriant stresą, naikina neuronų jungtis. Tai paaiškina, kodėl tokią patirtį turintys vaikai pastebimai prasčiau kalba ir skaito.

Laimė, kad tokių išbandymų nepatyrusiems vaikams galioja priešinga taisyklė. Tyrimai parodė, kad meilės ir nuoširdaus rūpesčio aplinkoje augusių vaikų smegenyse susidaro daugiau neuronų jungčių ir jie geriau pasiruošia būsimiems gyvenimo išbandymams. Pavyzdžiui, šie vaikai lengviau ištveria stresą – tiek fiziologine (išsiskiria mažiau streso hormonų), tiek psichologine prasme. Jie geriau mokosi, lengviau bendrauja su bendraamžiais, labiau vertinami mokytojų, yra stipresni, sveikesni ir daugiai pasiekia gyvenime.

Taigi svarbiausia – pastovumo ir nuoširdžių santykių derinys. Trejų metų vaikams nereikia brukti ugdymo priemonių ir reikalauti kruopščiai laikytis dienotvarkės. Jiems reikia mylinčių tėvų, kurie jais rūpintųsi ir nuolat tenkintų jų fizinius ir emocinius poreikius. Tada mažo žmogaus smegenyse formuosis gausybė neuronų jungčių, kurios padės įveikti visus gyvenimo sunkumus.

Kuo daugiau neuronų jungčių susidaro, tuo daugiau galimybių vaikui atsiveria: jis greičiau mąsto ir suvokia, geriau valdo jausmus, lengviau susidraugauja ir įveikia nesėkmes, geriau mokosi. Tą lemia tėvų meilė, nuoširdus rūpestis ir pastovumas. Pamirškite ugdymo priemones ir dažniau vaikus apkabinkite ir su jais žaiskite.

Kaip vystosi smegenys

Su kai kuriomis mokslininkų, tyrusių smegenų raidą, išvadomis verta susipažinti ir tėveliams. Svarbiausia iš jų – dėl to labai nesijaudinti ir nesinervinti. Jeigu retkarčiais pakelsite balsą ir vaiką aprėksite, jo smegenims tikrai nepakenksite. Bet jei rėksite ant vaiko nuolat, tuomet pakenkti tikrai galite. Toliau pateikiu keletą mokslininkų neurologų rekomendacijų tėvams – tokiems kaip jūs ir aš.

- Pasirūpinkite, kad vaikai valgytų sveiką maistą ir augtų sveiki, užtikrinkite jiems ramią ir saugią aplinką. Juk tai savaime suprantama. Cukrus ir traškučiai tikrai nepadės smegenims vystytis. Nieko blogo retkarčiais leisti pasimėgauti ir nevertingais skanėstais, bet vaikams reikia sveikų ir maistingų produktų.
- Nuolat palaikykite su vaikais nuoširdžius, meile pagrįstus santykius, stenkitės, kad jie jaustųsi saugūs ir pasitikėtų savimi. Ant šių santykių su jumis pamatų jie kurs savo gyvenimą.
- Išmokite atpažinti savo vaikų poreikius ir laiku juos patenkinti. Stenkitės suprasti, ką jie nori pasakyti savo elgesiu. Žaiskite su jais, kai jie nori žaisti, ir išmokykite nusiraminti, kai jiems reikia pailsėti.
- Kalbėkite su savo vaikais, skaitykite jiems ir dainuokite. Kalba – be galo svarbi bendravimo ir kalbinių įgūdžių ugdymo priemonė. Kalbėti vaikai išmoksta bendraudami su jumis.
- Skatinkite vaikus žaisti ir tyrinėti pasaulį, taip pat domėtis kitais vaikais ir su jais bendrauti. Kuo daugiau vaikai įgis patirties, tuo geriau. Ir kuo daugiau jie bendraus su kitais vaikais, tuo labiau tobulės jų socialiniai įgūdžiai.

- Nustatykite kasdienes taisykles, kurių privalu laikytis, ir palaikykite drausmę, kad vaikai jaustųsi saugūs ir ramūs. Kaip minėjau anksčiau, vaikams reikia ribų.
- Domėkitės savo vaikų lavinimu. Tai jokiu būdu nereiškia, kad dvejų metų vaiką turite mokyti skaityti. Tiesiog domėkitės, ką jie veikia ir ko mokosi, žadinkite jų smalsumą ir norą pažinti.
- O svarbiausia – neišprotėkite. Jeigu dėl ko nors nervinatės, esate pavargę ar blogai jaučiatės, tai paveiks ir santykius su vaikais. Tolesniuose knygos skyriuose atskleisiu, kaip pakeisti netinkamą ir tėvus iš proto varantį vaikų elgesį ir kaip palaikyti su vaikais šiltus santykius.

Daugybė atliktų tyrimų rodo, kad tėvų vaidmuo vaiko gyvenime yra be galo svarbus. Mes ne tik modeliuojame vaikų elgesį, bet ir formuojame jų smegenis! Tačiau nepamirškite, ką sakiau, – nesijaudinkite ir nesinervinkite. Stumkite šiuos jausmus į šalį ir darykite tai, kas geriausia.

Mes *visi* kartais šaukiame.

Mes *visi* kartais būname grubūs.

Jūs nesuluošinsite vaikų, jei kartais pakelsite balsą ar juos nubausite. Tiesiog visą kitą laiką stenkitės būti jiems švelnūs, atidūs ir įsiklausykite į jų poreikius.

Paprasta, ar ne?

3

Kaip kalbėti su „mažosiomis smegenimis“

Jei norite išvengti skrandžio opos, aukšto kraujospūdžio ir per ankstyvos mirties, išmokite kalbėti *su* savo vaikais. Tiesiau nepasakysi. Taip, mes visi *jiems* ką nors sakome (blogomis dienomis ir šaukiame), tačiau jų neklausome ir negirdime. Gebėjimas kalbėti *su* vaikais yra vienas iš būdų ilgiau, sveikiau ir ne taip pamišėliškai gyventi.

Yra daugybė priežasčių, kodėl vaikams taip svarbu turėti mylinčius ir atidžius tėvus, gebančius įsiklausyti į jų mintis ir poreikius. Pavyzdžiui, ankstesniame skyriuje jau aptarėme, kad besivystančių smegenų struktūrą lemia aplinka, su kuria augdami vaikai susiduria. Tai, tikiuosi, jau aišku. Tačiau mes dar nekalbėjome, kodėl tai gerai *jums*.

Bendravimas, t. y. jo stoka, yra visų šeimos bėdų pamatas. Ne kartą teko matyti šeimų, kurių nariai galėjo valandų valandas šaukti vienas ant kito, bet negirdėjo ir nė nesistengė išgirsti pašnekovo. Jeigu nesugebate tinkamai bendrauti su vaikais, pasmerkiate save ilgamečiams konfliktams.

Jeigu manote, kad jūsų maži vaikai elgiasi taip, kad blogiau nebūna, palaukite paauglystės metų. Jeigu vaikas augo nuolatinių barnių ir pykčio atmosferoje, jūsų laukia sunkūs laikai. Tokių šeimų mačiau ne vieną ir niekam nelinkėčiau atsidurti jų vietoje. Pamišėlišką paauglystės laikotarpį ir taip

nelengva išgyventi, o ką jau kalbėti, jei metų metais nesugebama deramai bendrauti.

Vaikai turi išmokti valdyti savo mintis ir jausmus. Tai labai svarbūs įgūdžiai. Jeigu neišmokysite jų su tuo tvarkytis, kentėsite tiek jūs, tiek vaikai.

Tad įsiklausykite į mano žodžius, nes šią išmintį pagimdė mūšio lauke įgyta patirtis: jeigu norite likti gyvi ir sveiki, turite išmokti bendrauti su mažaisiais šeimos nariais. Priešingu atveju save pasmerksite ilgiems įtampos, nerimo ir kaltės metams. Džiunglių įstatymas byloja: suėsk arba būsi suėstas. Šeimos įstatymas skelbia: *bendrauk* arba pralaimėsi.

Klausykite net išsižioję

Gerai, prisipažinsiu – tokį pavadinimą sugalvojau tam, kad nors kiek jus sudominčiau. Jei būčiau parašęs „Mokykitės klausyti“, tikriausiai būtumėte šio skyrelio neskaitę, nes manytumėte, kad klausyti ir taip mokate. Kai kalbi apie klausymą išsižiojus, žmonės suklūsta.

Niekas nė nesitiki, kad jūs visada klausysitės vaikų. Tai tiesiog neįmanoma, nes jie kalba daug ir dažnai visiškai banalius, o kartais net nesuprantamus dalykus. Aišku, vaikams jų pačių kalbos atrodo nepaprastai svarbios ir įdomios, bet suaugusiesiems – tikra kankynė. Net ir turėdami geriausių ketinimų, pastebėsite, kad netrukus atsijungiate ir linksėdami galva murmate: „Hm... taip... gerai... žinoma... puiku...“

Jei kas giriasi, kad *visada* išklauso vaikus, yra arba melagis, arba beprotis, o gal net išprotėjęs melagis.

Vis dėlto bendraudami su vaikais turite būti dėmesingi, nes paaugę jie susivoks galį gauti leidimą daryti tai, ko tikrai nenorėtumėte jiems leisti.

– Džimi, kur tavo sesutė?

– Išmainiau į Mato riedlentę.

– Ką?! O, Dieve, kodėl taip kvailai padarei?

– Juk pati leidai.

– Tikrai negalėjau leisti.

– Aš paklausiau, ar galima, o tu atsakei: „Hm... taip... gerai... žinoma... puiku...“ Argi neprisimeni?

Klausantis vaikų neužtenka tylėti. Net mažyliai supranta, kada žmogus klausosi, o kada tiesiog tyli. Klausytis svarbu ne tik todėl, kad taip galite sužinoti, ką jie mąsto ir kaip jaučiasi, bet ir todėl, kad mažieji pajustų, jog jų kalbos jums įdomios ir svarbios. Atidžiai klausydami jūs padedate vaikams ugdytis bendravimo įgūdžius.

Štai kelios gudrybės, padėsiančios klausytis vaikų.

Sutelkite visą dėmesį į vaiką...

Žiūrėkite vaikui į akis ir atidžiai klausykitės, ką jis sako.

Išreikškite susidomėjimą...

Balso intonacija turi atitikti jūsų sakomų žodžių prasmę. Nuobodulio kamuojamo žmogaus balsu sakydami „labai įdomu“, tikrai nieko neapgausite.

Kalbėkite gestais ir mimika...

Platūs gestai ir gyva veido išraiška padės vaikams pajusti jūsų susidomėjimą. Jiems svarbu žinoti, kad jums malonu su jais bendrauti. Vaikams patinka išraiškingi gestai ir mimika. Išmėginkite tai ir pamatysite, kaip nušvis jų akys.

Daug klausinėkite...

Klausimai rodo jūsų susidomėjimą ir suinteresuotumą. Vaikams patinka, kai jų klausinėja. Geriausia parinkti tokius

klausimus, kurie skatintų pokalbį, t. y. į kuriuos reikėtų atsakyti plačiau, o ne vien „taip“ arba „ne“. Pavyzdžiui, geriau klausti „ką šiandien veikei mokykloje?“, o ne „ar gerai šiandien sekėsi?“

Kartokite jų žodžius...

Svarbu ne tik pakartoti vaikų pasakytus žodžius, bet ir suteikti jiems tą patį emocinį atspalvį. Tapkite savo mažųjų pašnekovų veidrodžiu, kuriame jie galėtų pamatyti save jūsų akimis.

Pagirkite jų sugebėjimą aiškiai kalbėti...

Labai svarbu leisti vaikams suprasti, kad jums patinka jų klausytis ir kad jiems puikiai sekasi reikšti mintis. Jeigu vaikai jaus pasitikėjimą savo jėgomis ir sugebėjimais, stengsis dažniau bendrauti ir jiems vis geriau seksis reikšti mintis ir jausmus.

Išsiaiškinkite, kaip jie mato pasaulį

Mes visi skirtingai matome pasaulį ir skirtingai su juo sąveikaujame. Pasaulis toks įvairus, kad kiekvienam atvejui neįmanoma sukurti atskiros taisyklės, todėl mūsų smegenys vertina gaunamą informaciją pagal susikurtus šablonus – tarsi kokį protinį pasaulio žemėlapį. Remdamiesi tais šablonais sprendžiame, kaip elgtis naujomis aplinkybėmis. Mūsų išsiugdytas protinis žemėlapis padeda nepasimesti, kai kasdien turime rinktis iš daugybės galimybių. Šis žemėlapis leidžia iš esmės nenuspėjamam pasauliui suteikti nuspėjamumo regimybę.

Iš to, kas buvo pasakyta, svarbu suprasti, kad protinis žemėlapis yra tik pasaulio vaizdinys, o ne pats pasaulis. Tai iš-

ankstinis pasaulio paveikslas, pagrįstas mūsų įgyta patirtimi. Jeigu vaikystėje niekam nerūpi, kodėl jūs liūdite, tas ateityje, žinoma, atsispindės jūsų santykiuose su kitais žmonėmis. Kaip rašyta ankstesniame skyriuje, savo protinį žemėlapį vaikai pradeda kurti beveik nuo prasidėjimo akimirkos ir šis procesas tęsiasi visą gyvenimą.

Mūsų, tėvų, pareiga – užtikrinti, kad vaikų susikurtas protinis pasaulio žemėlapis gyvenime būtų jiems kuo naudingesnis. Jeigu jums kyla klausimas, kodėl jūsų vaikas *nuolat* elgiasi būtent taip ir *niekada* nesielgia kitaip, atsakymas greičiausiai susijęs su jo susikurtu protiniu žemėlapiu. Pavyzdžiui, vieni vaikai dažniausiai renkasi lengvesnį aplinkinį kelią, kiti – tiesų ir sunkų. Vieni stengiasi viską išsiaiškinti patys, o kiti nedrįsta atsitraukti nuo tėvų nė per žingsnį. Vaikai taip elgiasi vadovaudamiesi galvoje susikurtu pasaulio žemėlapiu.

Yra du būdai, kaip daugiau sužinoti apie vaikų protinius žemėlapius: pirma, reikia įsiklausyti, ką vaikai kalba apie pasaulį, ir antra, reikia stebėti, ką jie daro.

Kalbėdami vaikai visada užsimena apie savo žemėlapį. Jei atidžiai klausysite, tikrai išgirsite.

Kodėl niekada neinu pirmas?
Kodėl tu visada pikta?
Niekas nenori su manimi žaisti.
Man patinka žaisti su kitais.
Mano draugai linksmi.
Man patinka skaityti.
Nekenčiu skaityti.
Mano mokytoja bloga.
Mano mokytoja gera, nes man padeda.
Tai neteisinga.
Galėsiu išeiti į kiemą tada, kai paruošiu pamokas.
Taip daryti negražu.

Visi šie teiginiai rodo, kaip vaikas mąsto. Juose galima pastebėti daug prielaidų, atskleidžiančių susikurtą pasaulio vaizdinį. Vienos jų teigiamos, kitos neigiamos. Klausydami vaikų, būtinai atkreipkite dėmesį į žodžius *visada* ir *niekada*, išreiškiančius susiformavusią taisyklę. Taip pat nepraleiskite pro ausis to, kas jiems patinka ir kas nepatinka, ypač kai kalbama apie žmones. Pavyzdžiui, teiginys *„Mano mokytoja gera, nes man padeda"* leidžia manyti, kad vaiko patirtis sako, jog padedantys žmonės yra geri. Susirūpinimą kelia kita nuomonė apie mokytoją: *„Nekenčiu mokytojos, nes ji visada sako, kad aš nieko nesuprantu."* Tai vaikui formuoja taisyklę, kad padėti kitam yra blogai.

Jūs būtinai turite įsiklausyti į pareiškimus, kurie skamba tarsi tvirti įsitikinimai ir kurie gali tapti vaikui išvadų pagrindu. Teiginys *„Niekas nenori su manimi žaisti"* sako, kad vaikas jaučiasi atstumtas ir vienišas. Dėl to jis gali pradėti šalintis bendraamžių ir dar labiau užsisklęsti. Toks elgesys yra neigiamo pasaulio žemėlapio pasekmė.

Kitas būdas pažvelgti į mažųjų protinį žemėlapį – tiesiog juos stebėti. Kai vyresniajam sūnui buvo maždaug aštuoni mėnesiai, stebėjau, kaip jis bando užsiropšti laiptais. Jis atkakliai stengėsi pasiekti viršų ir nenorėjo priimti jokios pagalbos. Norėjo užsiropšti laiptais *pats*. Prisimenu, kad tada pirmą kartą pagalvojau, koks užaugs tas guguojantis mažylis. Jo požiūris į gyvenimą iki šiol išliko toks pat. Toks kryptingumas yra ir palaima, ir prakeiksmas. Atkaklios pastangos jam padeda daug pasiekti, bet daug ir kainuoja. Mano pareiga – padėti jam pakoreguoti savo protinį žemėlapį, kad jis visada rastų tinkamiausią gyvenimo kelią.

Stebėdami vaikus galite pamatyti, kokiomis taisyklėmis jie vadovaujasi, kai:

- žaidžia su žaislais,
- piešia,
- žaidžia su draugais,
- įveikia sunkumus,
- sprendžia naujas užduotis,
- susìduria su nepažįstamomis aplinkybėmis,
- jiems sekasi ir nesiseka.

Visa tai jums netiesiogiai parodys, kaip jūsų vaikai žvelgia į gyvenimą ir kokiu žemėlapiu darydami sprendimus vadovaujasi. Pavyzdžiui, jei kiekvieną kartą susidūręs su nauja užduotimi vaikas net sustingsta ir nieko nesiima, vadinasi, jis nepasitiki savo jėgomis. Jis geriau nieko nedarys, kad tik nesuklystų. Arba jeigu patyręs nesėkmę vaikas nepaguodžiamai verkia, rodo, kaip skaudžiai jis suvokia pralaimėjimą.

Laimei, vaikų protiniai žemėlapiai yra lankstesni negu suaugusiųjų, mat nubraižyti pieštuku, o ne neištrinamu rašikliu. Todėl, pastebėję netinkamą, jūsų akimis, taisyklę (*„Niekas manęs nemyli“* arba *„Geriau nebandysiu, kad nepatirčiau nesėkmės“*), galite ją ištrinti ir pamėginti pakeisti kita.

Jei nežinote, koks pasaulio vaizdinys glūdi vaiko galvoje, negalite jam padėti būti laimingam – nors galite išugdyti suvokimą, kas yra laimė ir sėkmė. Niekam nepatinka, kai kas nors bruka savo požiūrį į pasaulį. Taip yra ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams. Jeigu blogai jaustumėtės, o kas nors sakytų: „Kvaila taip jaustis, tiesiog būk laimingas“, negi jums tai padėtų? Manau, tik suerzintų. Vaikus taip pat. Bet jei suprastumėte, kaip jie mato pasaulį, galėtumėte padėti lengviau įveikti sunkumus. Taigi pradėti turite nuo vaikų susikurto pasaulio vaizdinio. Tik jį perpratę galėsite padėti jį keisti. Kitame skyriuje apie tai ir pakalbėsime.

4

„Mažųjų smegenų“ perprogramavimas

Mano kabinete dažnai atsiduria kraštutinių elgesio sunkumų keliantys vaikai. Teko dirbti su dešimtmečiu, kuris išmatomis terliojo sienas, o apibartas jas spardė; keturiolikmečiu gaujos nariu, tik ir svajojančiu ką nors nudurti; vienuolikmete, nusprendusia su niekuo nekalbėti; devynmečiu, kurį tramdyti kviesdavo policiją – kad nesusižalotų pats ir nepakenktų kitiems.

Tokie vaikai atrodo nesuvaldomi ir neperauklėjami. Su jais susidūrus tiesiog nusvyra rankos. Kad taip nenutiktų, išmokau į tokias problemas žiūrėti paprasčiau ir sukūriau paprastą jų analizės būdą. Iš tikrųjų visų elgesio bėdų priežastys yra kelios:

- įgūdžių ir mokėjimų stoka (vaikas nežino, ką ir kaip daryti),
- sugebėjimų stoka (užduotys vaikui per sunkios ar net neįveikiamos),
- motyvacijos stoka (vaikas neteikia tam reikšmės arba nieko nenori daryti).

Kai man atveda tokį vaiką, jo keliamas problemas pirmiausia stengiuosi įvertinti trimis aspektais: įgūdžių, sugebėjimų ir motyvacijos. Mėginu nustatyti, ar tai, ko norima iš vaiko, yra jo jėgoms, ar jis turi tam reikalingų įgūdžių ir ar

nori tą daryti. Kai tai išsiaiškinu, veikiu atbuliniu būdu – einu priešinga tikslui kryptimi. Taigi pirmiausia įvardiju pageidaujamą elgesį (pavyzdžiui, sveika pykčio išraiška), susmulkinu jį žingsniais, tada tų žingsnių mokau vaiką, sutelkdamas dėmesį į norimą elgesio modelį. Taip padedu jiems įveikti sunkumus. Iš tikrųjų jiems reikia pagelbėti kompensuoti spragas.

Toks būdas gali būti taikomas ir jūsų vaikams. Paprastai jų patiriami sunkumai panašūs:

- pyktis,
- menka savigarba,
- drovumas,
- pasitikėjimo savimi stoka,
- nesutarimai su draugais ar draugų stoka.

Bėda ta, kad tokiais atvejais susijaudinę ar susinervinę mes nebegalime aiškiai įvertinti situacijos ir suprasti, kas vaikams yra. Dažnai tėvai, paprašyti tiksliau apibūdinti susirūpinimą keliantį vaikų elgesį ir jo priežastis, sutrinka. Jie skundžiasi, kad Džoniui ar Dženei užeina pykčio priepuoliai, bet nesugeba pasakyti, kas ir kaip juos sukelia.

Elgesio modelio suskaidymo mažais žingsneliais gudrybė padeda pamažu, žingsnis po žingsnio, tą elgesį keisti ir pasiekti norimą tikslą. Ir čia vėl turiu jums priminti, kad reikia susidaryti veiksmų planą.

Pavyzdžiui, drovumas siejasi su plačiu spektru elgesio sunkumų. Daugelis tėvų labai norėtų padėti droviems vaikams, bet nežino kaip.

Toliau pateiktame pavyzdyje matysite, kaip paprastas trijų pakopų veiksmų planas gali padėti įveikti drovumą.

1. Apibūdinkite problemą
2. Nustatykite įgūdžių, gebėjimų ar motyvacijos spragas
3. Kompensuokite tas spragas.

Šiuo atveju kalbame drovumą, bet tokį planą galima taikyti sprendžiant įvairias problemas. Toliau aptarsime visas tris pakopas.

1 pakopa: Apibūdinkite problemą

- Koks elgesys jums kelia rūpestį?
  Kai greta yra nepažįstamų vaikų, ji sėdi arba stovi netoliese, ramiai žaidžia ir vis žvilgčioja į tuos vaikus.
- Kaip tokia būsena apima?
  Pamačiusi nepažįstamus vaikus, nutyla, ima nerimauti, kelias minutes galvodama stovi, tada nutaria laikytis atokiai, nueina į šalį ir žaidžia pati viena, vis žvilgčiodama į tuos vaikus.
- Kada elgiasi kitaip?
  Kai būna kartu su pussesere, žaidžia ir su nepažįstamais vaikais. Iš pradžių žaidžia su pussesere ir kitais vaikais, o po poros minučių pradeda šnekėti ir žaisti vien su tais vaikais.
- Kas sunkiausia, o kas sekasi lengvai?
  Sunkiausia užmegzti kontaktą pradžioje, nes ji drovisi prieiti prie svetimų. Prisijungusi prie grupės, ji atsipalaiduoja ir normaliai žaidžia.

Labai svarbu pastebėti, kokiais atvejais vaikas elgiasi kitaip. Tos aplinkybės parodys tas jo savybes, kuriomis verta pasinaudoti.

2 pakopa: Nustatykite įgūdžių, gebėjimų ar motyvacijos spragas

Įvardiję problemą, galime pereiti į kitą pakopą. Dabar nustatysime spragas – įgūdžių, gebėjimų ar motyvacijos, trukdančias vaikui pasiekti tikslą.

- Užsibrėžkite bendrą tikslą (įsidėmėkite, kad jo siekti turite kartu su vaiku):
  Prieiti prie nepažįstamų vaikų ir pradėti su jais žaisti.
- Suskaidykite tikslą žingsniais:
  Susidomėti nepažįstamais vaikais.
  Išsiaiškinti, ką jie veikia.
  Nutarti prisijungti prie jų.
  Įtikinti save, kad tie vaikai norės kartu žaisti.
  Prieiti prie vaikų.
  Tvirtu balsu paklausti, ar galima prisidėti.
  Prisijungti prie žaidimo.
- Prisiminkite, kas sekasi lengvai, o kas sunkiai, ir nustatykite įgūdžių, gebėjimų ar motyvacijos spragas:
  Ko gero, sunkiausia apsispręsti prisijungti prie vaikų, įtikinti save, kad jie neatstums, ir prie jų prieiti.

3 pakopa: Kompensuokite spragas

Dabar galime pereiti į trečią, paskutinę, pakopą, kai reikės kompensuoti spragas. Kitaip tariant, reikės padėti vaikui išsiugdyti trūkstamus įgūdžius. Daugelis tėvų puikiai supranta, kokių įgūdžių stokoja vaikas, bet nenutuokia, *kaip* juos išugdyti, pavyzdžiui, kaip vaiką įtikinti „nutarti prisidėti prie vaikų". Toliau pateiksiu keletą paprastų būdų, kurie padės vaikui išsiugdyti naujų įgūdžių. Juos galite taikyti bet kokia eilės tvarka.

- Suteikite problemai pavidalą.
  Užuot tiesmukai kalbėję apie vaiko elgesį ir sunkumus (jis drovus ar ji pikta), suteikite tam kokio nors gyvūno pavidalą (drovumui – vėžlio, piktumui – ožiuko). Užuot liepę liautis pykus, galite sakyti: „išvykime tą ožiuką", o užuot raginę nesidrovėti, galite sakyti: „pažiūrėkime, ar tau pavyks iš kiauto iškrapštyti vėžliuką". Reikalas tas,

kad tada veikiate kartu su vaiku – tarkim, kartu vejate užsispyrusį ožiuką ir nepriekaištaujate, kad vaikas netinkamai elgiasi ar ko nors nesugeba.

- Modeliuokite įgūdžius.
  Nuveskite vaiką ten, kur būtų daug vaikų, pavyzdžiui, į žaidimų aikštelę. Stebėkite žaidžiančius vaikus ir atkreipkite vaiko dėmesį į tuos, kurie pasižymi jums svarbiais įgūdžiais, aptarkite, kaip vaikams taip pavyksta. Galite ir patys pademonstruoti tuos įgūdžius. Pasitaikius tinkamoms aplinkybėms darykite tai, ko tikitės iš savo vaiko. Po to jam paaiškinkite, kaip jums tai pavyko. Pakartokite tai dar kartą ir paklauskite vaiko, ar jis pastebėjo, kaip jūs elgėtės.

- Kurkite auklėjamuosius pasakojimus.
  Pasakojimai yra nuostabus mokymo įrankis. Vakare, užuot skaitę knygą, sukurkite pasakojimą apie mergaitę, kuri bijojo žaisti su nepažįstamais vaikais, ar berniuką, kuriam nedavė ramybės piktas ožiukas. Jeigu pačiam sunku sugalvoti tokių pasakojimų, nueikite į biblioteką ir paieškokite panašaus turinio knygų. Tokių tikrai yra.

- Pakalbėkite apie kitą vaiką.
  Su vaiku pakalbėkite apie kitą vaiką, kuris turi panašių bėdų, ir paaiškinkite, kaip tas vaikas gali jas išspręsti. Pamėginkite tariamam vaikui padėti kartu, pavyzdžiui: „Kadaise pažinojau berniuką, kuriam buvo sunku susidraugauti su nepažįstamais vaikais. Kaip manai, ką jam reikėtų daryti?“

- Praktikuokitės žaisdami.
  Žaisdami vaikai nepaprastai daug išmoksta, todėl pakreipkite žaidimą taip, kad žaisliukai susidurtų su tokiais pat sunkumais, kokius patiria vaikas. Pasiūlykite vaikui sugalvoti, kaip turėtų elgtis žaisliukai.

- Pagirkite vaiką.
  Kad pagyrimai veikia teigiamai, žinome, bet pagirti dažniausiai pamirštame. Reikia girti už kiekvieną teisinga kryptimi žengtą žingsnį – iš karto ir dosniai. Pagyrimas vaikui yra kaip saulės spinduliai augalams. Jei saulė šviečia, jie auga. Apie pagyrimo svarbą dar skaitykite *145 – 147 p.*

- Nepamokslaukite, bet skatinkite mąstyti.
  Niekas neklauso ir nemėgsta pamokslų. Vaikai taip pat. Užuot nurodinėję, ką reikia daryti, paklauskite, kaip jie susidorotų su sunkumais. Skatinti vaikus mąstyti – viena svarbiausių auklėjimo užduočių. Šis gebėjimas kartu yra ir puikus įrankis.

Taikant šiuos paprastus žingsnius galima įveikti daugybę auklėjant vaikus kylančių sunkumų. Daugeliui nerimaujančių tėvų jie labai padėtų. Pavyzdžiui, menką vaiko savivertę galima lengvai pakoreguoti, tik reikia įvardyti vaiko bėdą, pasistengti išsiaiškinti, kas jam sunkiausia ir kas lengva, užsibrėžti aiškų tikslą ir eiti į jį numatytais nedideliais žingsneliais. Taigi, norint ką nors daryti, svarbu turėti planą, nes tada žinai, nuo ko pradėti ir ko siekti.

ĮSIDĖMĖKITE

Skaitydami toliau aprašytus konkrečius atvejus nepamirškite šiame ir ankstesniame skyriuje išdėstytų taisyklių ir principų – jais paremtas visas mano darbas.

Šiomis taisyklėmis ir principais vadovaujuosi *visada*: dirbdamas su *bet kuria* šeima ir spręsdamas *bet kurias* problemas.

Jūs taip pat turėtumėte juos įsidėmėti.

MIEGAS

Pradėkime nuo lengvesnių dalykų. Miego problemos, nors ir keliančios tėvams daug rūpesčių, yra lengvai išsprendžiamos.

Šie mano žodžiai jus gali įsiutinti, ypač jei su tokiomis bėdomis jau esate susidūrę ir nesėkmingai bandę su jomis susidoroti, bet tai tiesa – įveikti miego sunkumus labai lengva.

Tam gali prireikti nuo dešimties minučių iki savaitės. Ir svarbu nepamiršti, kad bėda tikrai bus įveikta.

Ketinu jums papasakoti apie tris šeimas, susidūrusias su įvairaus amžiaus vaikų miego problemomis, ir atskleisti keletą paprastų receptų, padėsiančių beregint pataisyti miego reikalus. Vienų patirtus sunkumus galima palyginti su kurmiarausiais, o kitų – su kalnais, bet visais atvejais pavyko rasti patikimą sprendimą.

5

10 000 kilometrų beveik nestabtelint

	Pavyzdys
Šeimos nariai	Šeinas (29), Mendė (28) ir jų naujagimis Konoras (5 mėn.)
Sunkumai	Atrodo, kad Konoras niekada neužmiega! Tėvai pasikeisdami prie jo budi. Mendės žodžiais, dėl miego stygiaus jie baigia išprotėti. Jos balse skambėjo neviltis.
Pastabos	Šeinas – sunkvežimio vairuotojas, todėl nuovargis jam yra rimta problema.

Nereikia ypatingo įžvalgumo, kad pastebėtum tėvus, kurie nuolat neišsimiega. Jų iškamuotas veidas, paraudusios akys ir blausus žvilgsnis sukuria ryškų nuovargio paveikslą. Kaip kai kurie medžiai, apaugantys tam tikros rūšies kerpėmis, išvargę tėvai gyvena apsinešę tokiu tirštu pilkumos sluoksniu, kad jį beveik galima paliesti.

Auginant vaiką nuovargis neišvengiamas, ir tėvai tam ruošiasi. Neišsimiegoti irgi tenka. Jeigu pasiseka – retai, jeigu nepasiseka – nuolat.

Šeinas ir Mendė buvo panašūs į vaikščiojančius negyvėlius ar zombius iš siaubo filmo. Iš pradžių pamaniau, kad

jie – vidutinio amžiaus gotai, nes po akimis švietė juodi ratilai. Ne iš karto supratau, kad gilias akiduobes patamsino ne dažai, o nuovargis. Jie buvo tokie suvargę, kad nežinojau, ar siūlyti kavos, ar kviesti greitąją pagalbą.

– Įeikite, – pakviečiau tikėdamasis, kad jų nereikės nešte įnešti į kabinetą.

– Jis tiesiog niekada nemiega, – pranešė Mendė, kai abu susmuko į fotelius.

– Niekada? – perklausiau nustebęs, bet žvelgdamas į juos tikrai galėjai patikėti, kad Konoras niekada nemiega.

– Na, šiek tiek miega, – patikslino Mendė, – bet ne ilgiau kaip dvi valandas.

– Papasakokite, ką veikiate vakarais, – paprašiau.

Mendė klausiamai pažvelgė į mane. Šeinas tiesiog sėdėjo nemirksėdamas ir, atrodė, nekvėpuodamas. Gal mano kabinete pasimirė?

– Tada, kai nusileidžia saulė, – mėginau paaiškinti.

– Na, mmm... nieko ypatingo, tą patį, – išlemeno Mendė.

Riba tarp dienos ir nakties vargšeliams buvo taip išsitrynusi, kad suvokti, kada prasideda vakaras, buvo iš tiesų sunku.

– Gal norėtumėte kavos? – pasiteiravau tikėdamasis, kad cheminė stimuliacija pagyvins pokalbį.

Šeinas krustelėjo, taigi, buvo dar gyvas. Man gerokai palengvėjo.

– Labai ačiū, neatsisakysiu.

Po kavos reikalai truputį pasitaisė. Paaiškėjo, kad Konoras, kaip dauguma kūdikių, pirmąsias dvi gyvenimo savaites kuo puikiausiai miegojo. Pamaitintas jis dažniausiai iš karto užmigdavo. Kai tėvai ėmė manyti, kad tėvystės sunkumai nėra tokie baisūs, mažasis Konoras atsibudo. Užmigdavo tik įkeltas į nešynę ir nešiojamas po namus. Prasidėjo tikras košmaras, nes tai buvo *vienintelis* būdas jį užmigdyti. Nuo tada jie vaikšto valandų valandas – ir dieną, ir naktį. Panašiai kaip

šerpai, kurie pasikeisdami padeda alpinistams užnešti į kalnus sunkius krovinius.

– Per penkis mėnesius nuėjome turbūt 10 000 kilometrų, – tarė Šeinas, kai mano padaryta itin stipri kava trumpam pažadino jį iš komos. – Kai tik stabtelime, jis pradeda verkti.

– Ką tada darote? – paklausiau, jau žinodamas atsakymą.

– Vėl nešiojame, – prisipažino Šeinas.

– Ar bandėte paguldyti į lovytę?

– Kelis kartus bandėme, – atsiliepė Mendė.

– Ir kas tada?

– Jis nesiliovė verkęs.

– Ir vėl jį paimdavote?

– Taip, – linktelėjo Mendė.

– Ką gi, – tariau, – pasitarkime, kaip priversti tą mažą vyruką miegoti, kad jūs galėtumėte grįžti į normalų gyvenimą.

Jie džiugiai linktelėjo, nors stimuliuojantis kofeino poveikis, regis, baigė išblėsti. Jaunieji tėvai vėl darėsi panašesni į gyvus numirėlius, tad reikėjo veikti greitai.

Kodėl taip atsitiko

Miegas yra įgūdis, kurio reikia išmokti. Miegas neateina natūraliai, nors taip atrodo. Miegoti, tiksliau, pasiruošti miegui vaikus reikia *mokyti*. O kūdikiai yra gabiausi mokiniai. Mažos alkanos smegenys šiame dideliame gaudžiančiame pasaulyje iš visų jėgų stengiasi aptikti kokius nors prasminius ryšius. Kūdikių smegenims reikia taisyklių, kurios padėtų suprasti pasaulį, ir jeigu tokių nepasiūlysite, jie įves savo tvarką.

Konoras taip ir padarė. Kadangi mamytė ir tėtis nenustatė aiškios tvarkos, jis nutarė, kad geriausia miegoti jų nešiojamam ir supamam. Tai truko penkis mėnesius, bet viskam yra ribos. Kas gi galėtų nešioti ir supti penkiolikmetį paauglį, turintį merginą ir besiklausantį psichodelinės muzikos?

Tiesą sakant, jei jie ir toliau negalėtų išsimiegoti, Mendė greitai taptų našlė, nes pervargęs Šeinas kurią nors dieną patirtų avariją. Užaugusio Konoro pečius prislėgtų kaltės dėl ankstyvos tėvo žūties jausmas. Taigi padėdamas šiai šeimai, aš dar sutaupau išlaidas, kurias Konoras būtų turėjęs vaikščiodamas pas psichologus ir mėgindamas atsikratyti kaltės komplekso.

Kūdikių kalbos pamokėlė neišmanėliams

Prisiminkite iš pirmo skyriaus: *bet koks elgesys yra bendravimo būdas.* Verkdami kūdikiai praneša pasauliui, kad rojuje ne viskas gerai. Suaugusiesiems svarbiausia išsiaiškinti, ką mažylis nori pasakyti, patenkinti jo poreikius ir paguldyti miegoti.

Prirašyta nemažai knygų apie kūdikių verksmo ir kiekvieno gugtelėjimo reikšmę. Nė kiek neabejoju, kad įmanoma išmokti kūdikių kalbos ir suprasti, ką jie mums gugena. Jeigu mokslininkai geba iššifruoti šimpanzių ir begemotų skleidžiamus garsus, tai kodėl negalėtume perprasti kūdikių? Deja, savo gyvenimo neskyriau kūdikių „kalbos“ studijoms, tad man ji tebėra paslaptis. Kadaise buvau išmokęs suprasti, ką reiškia kai kurie mano vaikų riksmai, bet kitiems vaikams tai nepritaikoma. Kūdikių verksmas mane erzina ligi šiol.

Taigi vietoj sudėtingų išvedžiojimų apie kūdikių verksmo įvairovę ir reikšmę leiskite man pateikti trumpą kūdikių kalbos pamokėlę neišmanėliams.

Verkdami kūdikėliai stengiasi mums pasakyti iš esmės penkis svarbiausius dalykus:

- Esu alkanas.
- Pučia pilvą.
- Blogai jaučiuosi.
- Esu pavargęs.
- Sauskelnės seniai pilnos!

Jūs, kaip ir aš kadaise, išmoksite (o gal jau išmokote arba seniai tai pamiršote) reaguoti į jūsų brangaus mažylio siunčiamus signalus. Išgirdus juos kiekvieną kartą tenka peržiūrėti darbų sąrašą:

- Ar šiandien vaikas maitintas?
- Ar vaikui nepučia pilvuko?
- Ar sausos sauskelnės?
- Ar vaikas neserga?
- Jei viskas gerai, gal mažylis tiesiog pavargo?

Į pirmus keturis klausimus atsakyti nesunku. Mes daugiau dėmesio skirsime paskutiniam klausimui, bet prieš tai leiskite jums priminti, kad atsakydami į kitus keturis klausimus turite labiausiai pasitikėti savo instinktais. Ypač kilus įtarimui, kad kūdikis serga. Jei jums atrodo, kad vaikas verkia kažkaip kitaip, neįprastai, ar jums tiesiog neramu, tuomet iš karto kvieskite gydytoją ar vykite į netoliese esantį medicinos centrą, kuris dirba ir po darbo valandų. Jei gydytojas, apžiūrėjęs kūdikį, pasakys, kad jis sveikas, tada ramiai galite pereiti prie kitų sąrašo klausimų.

Prieš miegą svarbu nusiraminti

Pirmiausia visiems vaikams, kad ir kokio amžiaus jie būtų, reikalingas pasirengimo miegui ritualas, kitaip tariant, tam tikra ėjimo gulti tvarka. Jie turi suprasti, kad „nemiego“ laiką keičia „miego“ laikas. Juk tai akivaizdu, ar ne? Deja, daugelis žmonių nesuvokia „apšilimo“ prieš miegą, o tiksliau – nusiraminimo svarbos. Ritualo tikslas – padėti kūdikiui suprasti, kad laikas ruoštis gulti ir kad tai neišvengiama. Jeigu kūdikis įpras ruoštis miegui, paguldytas į lovytę jis greičiau užmigs. Lovytė jam neturėtų kelti pasidygėjimo.

Sukurti vakaro ritualą labai paprasta. Rekomenduoju daryti taip:

1. Vakarienė (ne per vėlyva, kad vaikas neimtų snausti)
2. Maudynės (burbulai, smagus taškymasis ir pan.)
3. Pasakų skaitymas (vyresniems vaikams)
4. Guldymas į lovą pažįstamoje, jaukioje aplinkoje, kurioje vaikas jaustųsi saugus
5. Užmigdymas
6. Suaugusiųjų laikas (porą valandų galite pažiūrėti televizorių, išgerti arbatos ir apsimesti, kad jūsų gyvenimas nepasikeitė)

Vakaro ritualas labai svarbus. Jei jo nuolat laikysitės, vaikas lengvai užmigs. Jei nesilaikysite, kaip Šeinas ir Mendė, jums teks apsišarvuoti kantrybe ir išgerti daug kavos. Šeinas ir Mendė dėl miego stokos jau buvo ties pamišimo slenksčiu. Patikėkite manimi – jūs tikrai nenorėtumėte to patirti.

Pasiekę pusiaukelę (po vakarienės ir maudynių), nepamirškite, kad jūsų tikslas – užmigdyti mažylį. Vienintelis klausimas – kaip greitai pavyks tą padaryti. Todėl viskas turi padėti siekti tikslo: žaidimai, pokalbiai, balso tonas.

Turite išmokti atpažinti, kad kūdikis yra pavargęs. Nuovargį gali rodyti žiovulys, staigūs judesiai, niūri nuotaika, irzlumas. Žinoma, jūs stengiatės kūdikį kuo labiau nuvarginti, bet nepersistenkite, nes pervargęs jis dar sunkiau užmigs. Taigi reikia išmokti tiksliai atpažinti tinkamą nuovargio būseną ir veikti.

Klinikinės hipnozės specialistai žino gerą taisyklę: balsas turi derėti su tikslu. Jeigu norite žmones pralinksminti, kalbėkite linksmai. Jei norite, kad žmonės atsipalaiduotų, kalbėkite ramiai ir švelniai. Taigi, jeigu norite, kad vaikas greitai užmigtų, vakare nešaukite kaip turgaus boba ar kūrikas. Kalbėkite tokiu balsu, kuris atitiktų jūsų tikslą.

Miego programa: „Nuo verksmo dar niekas nemirė“

Verksmas dar niekam nepakenkė. Tai tiesa. Žinoma, teoriškai įmanoma, kad asmuo, kuris taip įsiverkia, kad nieko nebemato aplinkui, neapsidairęs išeina į gatvę prieš pat autobusą, bet ryžtingas praeivis jį sučiumpa ir stebuklingai išgelbėja, tačiau nelaimėlis įkrinta į kanalizacijos šulinį ir tampa milžiniško krokodilo albinoso, gyvenančio nuodingų nuotekų kolektoriuje, pietumis. Šiuo atveju galima teigti, kad žmogų pražudė verksmas, tačiau daugelis, manau, pasakytų, kad kalčiausias čia krokodilas. Bet aš nukrypau.

Jeigu jūsų vaikas sunkiai užmiega, turite būti pasiruošę dažnai girdėti jo verksmą. Kitos išeities nėra. Jei jums sunku tai ištverti (reikia pripažinti, kad nelaimingo mažylio ašaros daugelį mūsų lengvai palaužia), turite arba tvirtai susiimti, arba nusipirkti pramonės darbuotojams skirtas nuo triukšmo saugančias ausines. Kelias į miegą grįstas ašaromis, su tuo teks susitaikyti.

Visos miego programos pagrįstos tuo pačiu principu: verksmas dar niekada niekam nepakenkė. Jei nepulsite vaikų raminti ir paliksite juos ramybėje, ilgainiui jie užmigs. Tai gali būti sunku, labai sunku, bet dar sunkiau ilgus metus nemiegoti. Kai kurie žmonės šį būdą vadina „valdomo verksmo technika“. Daugeliui tėvų vaiko verksmas atrodo nepakeliamas, bet kito kelio nėra, tik tvirtai laikytis programos ir nieku gyvu nepasiduoti.

Štai minėta miego programa:

1. Visada laikykitės anksčiau aprašyto pasirengimo gulti ritualo.
2. Niūniuodami lopšinę ar ramiai kalbėdami paguldykite mažylį į lovytę.
3. Tyliai nueikite.

4. Kai vaikas pradeda verkti (o jis tikrai pradės verkti), palaukite penkias minutes ir tik tada grįžkite.
5. Nežiūrėkite vaikui į akis ir su juo nekalbėkite. Tiesiog paglostykite jį ar pasūpuokite ir, jam nurimus, vėl išeikite.
6. Jeigu mažylis vėl pradės verkti, palaukite šešias minutes ir tada grįžkite.
7. Išėję kaskart užtrukite vis ilgiau ir tik tada grįžkite. Kartokite tai, kol vaikas užmigs.
8. Išsekę griūkite į krėslą ir šiek tiek sau papriekaištaukite, kad jūsų vaikas augs jausdamas nemeilę ir manys, kad yra niekam nereikalingas. Tuomet perskaitykite 9 punktą.
9. Ne, jis taip nemanys.

Gerai žinau, ką dabar manote, nes ir aš iš pradžių taip maniau: ar tai nepakenks vaikui? Pasverkime racionaliai. Ligi šiol neturime duomenų, kad tokia migdymo technika yra kenksminga (vaikų neužpuola nemiga, nepailgėja užmigimo laikas), bet tikrai žinome, kaip dėl nuolatinio neišsimiegojimo kenčia daugybė vaikų ir tėvų. Racionaliai pasvėręs pasekmes darau išvadą, kad visų psichikos sveikatai miegas yra geriau negu nemiga.

Ir man pačiam kadaise teko paplušėti, kol mūsų vyresnysis sūnus, būdamas kūdikis, įprato ramiai užmigti. Nors prieš tai daugelį metų mokiau žmones, kaip reikia migdyti vaikus, vieną vėlų vakarą – apie pusę vienuoliktos – atsitokėjau nešiojąs glėbyje mažylį. Taigi dariau tai, ką draudžiau daryti kitiems tėvams. Visa laimė, kad aš žinojau, ką reikia daryti: tučtuojau laikytis programos „Nuo verksmo dar niekas nemirė“.

Žinoma, patarti visada lengviau nei iš tiesų palikti savo verkiantį kūdikį! Mudu su žmona laikėmės programos, bet sekėsi mums sunkiai. Vieną vakarą sėdėjome svetainėje ir klausėmės, kaip klykia mūsų mažylis. Buvo siaubinga.

– Ar tikrai žinai, kad tai jam nepakenks? – pagaliau neištvėrė žmona.

– Būtent to mokau žmones jau daugelį metų, – pasiteisinau.

Mane pylė prakaitas. Pergalvojau viską, ką žinojau apie tai, kaip kenčia apleisti ir dėmesio stokojantys vaikai. Mane ėmė kankinti abejonės, o klyksmas nemažėjo.

Kai po septynių minučių pertraukos įžengiau į kambarį, kūdikis buvo beveik violetinis. Migdymo technika „Nuo verksmo dar niekas nemirė“ staiga pasirodė ne tokia jau patikima. Atrodė, kad mano berniukas tuoj sprogs. Širdį draskantis klyksmas skambėjo it visų apleisto ir išduoto vargšo mažylio aimana. Tą akimirką buvau tikras, kad jeigu jis ir nesprogs, tai liks psichiškai sužalotas. Jei tuojau pat jo nenuraminsiu, jis visą gyvenimą jaus vaikystės traumą.

Negalėjau patikėti, kad pats metų metus aiškinau žmonėms tokius nežmoniškus dalykus. Už ką tokia žiauri bausmė niekuo nenusikaltusiam kūdikiui? Grįžau į svetainę. Žmona sėdėjo rankomis susiėmusi už galvos. Vaikas galėjo bet kurią akimirką sprogti, ir dėl to buvau kaltas aš.

– Ką darysi? – paklausė žmona, kai paėmiau į rankas telefoną.

– Skambinsiu mamai.

Nuostabu! Trys mokslo laipsniai, klinikinės psichologijos magistro kvalifikacija ir dešimties metų darbo su sunkiausiai auklėjamais vaikais patirtis, o aš rengiuosi skambinti mamai! Negi mes visą gyvenimą taip ir liekame vaikai?

– Labas, mamyte.

– Labas, brangusis, kaip sekasi?

– Ne per geriausiai. Stengiamės užmigdyti vaiką.

Ji nusijuokė:

– Čia jo balsas girdėti?

– Taip.

Įsivaizdavau, kaip ji linguoja galva.

– Kartais būna nelengva.

– Klausyk, – pradėjau dalykiškai, mėgindamas nusiraminti. – Ar mus kada nors palikdavai rėkiančius?

– Žinoma. Turėjau keturis vaikus ir negalėjau prie kiekvieno puldinėti.

– Kiek ilgiausiai prieš miegą rėkdavau?

– Gal kokį pusvalandį ar panašiai, – trumpai pamąsčiusi atsakė.

– O gal ilgiau?

– Galėjo būti ir ilgiau. Kartais būdavai labai užsispyręs berniukas.

Greitai sumojau, kad pasakodamas žmonai pokalbį šią vietą praleisiu, o kartu pajutau didžiulį palengvėjimą.

– Ir aš juk nejaučiu tau neapykantos, ar ne?

Ji vėl nusijuokė:

– Norėčiau tuo tikėti.

– Taip, tikrai, – nuoširdžiai patvirtinau. – Niekada nejutau tau jokios neapykantos. Aš čia buvau šiek tiek išsigandęs dėl savo eksperimento, – pridūriau su šypsena.

Tą akimirką supratau, kad nesitrauksiu ir laikysiuosi programos. Mane mama palikdavo rėkiantį, bet aš nejaučiu jai jokios neapykantos, tad ir mano mažylis manęs dėl to nekaltins.

– Ačiū, mama, – padėkojau.

Išjungęs telefoną, papasakojau žmonai, ką sakė mama.

– Ir tu jai nejauti neapykantos?

– Žinoma, ne, – papurčiau galvą.

Mes atkakliai laikėmės programos, nors tebebuvo sunku (tai truko apie savaitę), ir savo tikslą pasiekėme. Per kelias dienas grįžo sveikas ir gilus miegas. Iki šiol mūsų sūnus puikiai miega, kaip ir jo jaunesnis broliukas. Ir, kas nuostabiausia, nepastebime jokių ženklų, kad jie mūsų nekęstų.

– Kaip jums sekasi, kad jūsų berniukai greitai užmiega, – dažnai sako mums žmonės.

Po galais, viskas ne taip. Sėkmė čia niekuo dėta.

Kaip „taisėme“ Konorą

Mendei ir Šeinui pasiūliau migdymo programą. Jie abejojo savo sėkme, todėl papasakojau jiems telefoninį pokalbį su mama. Regis, tai padėjo.

Kitą dieną jiems paskambinau.

– Kaip sekasi, Mende?

– Tai neveikia.

– Kodėl?

– Jis nenustojo verkti.

– Kiek ilgiausiai palikote jį vieną?

Ji patylėjo ir kaltai prisipažino:

– Penkias minutes.

Nusišypsojau, nes pats buvau visa tai patyręs.

– Ir ką tada darėte?

– Paėmiau ant rankų.

– Ir?

– Jis iš karto užmigo.

– Tikriausiai žinote, Mende, ką jums pasakysiu?

– Taip.

– Nejaučiu neapykantos savo mamai, o mano vaikai nejaučia neapykantos man.

– Suprantu.

– Žinote, ką daryti, ar ne?

– Taip.

– Savaitės pabaigoje jums paskambinsiu, gerai?

– Gerai.

– Laikykitės.

– Laikysimės.

Penktadienio rytą vėl skambinu.

– Na, kokios naujienos?

– Stebuklas! – šūktelėjo Mendė.

– Ką? Jis ėjo vandeniu?

Mendė nusijuokė.

– Geriau. Praeitą naktį jis miegojo nuo pusės aštuonių vakaro iki šešių ryto!

– Nuostabu, – pritariau.

– Neįtikėtina, – stebėjosi ji. – Visą naktį!

– Puiku. Kiek ilgiausiai verkė?

– Dvidešimt minučių, tada užmigo. Kitą vakarą verkė tik penkias minutes, o po to apskritai nebeverkė. Paguldytas šiek tiek pagugavo ir užmigo.

– Neįtikėtina, Mende, jums pavyko!

– Kaip nuostabu, kai galime visą vakarą skirti sau, o po to visą naktį miegoti.

– Ar Konoras jūsų nekenčia?

Ji vėl nusijuokė:

– Nemanau.

– Gerai. Dabar beliko išmokyti jį naudotis čekių knygele, gaminti valgį, vairuoti automobilį ir jis galės gyventi atskirai.

– Dar truputį pasimėgausime miegu.

– Gera mintis. Jei kas nutiktų, skambinkite.

– Gerai.

Bet taip ir nepaskambino.

KŪDIKIŲ MIGDYMO PASLAPTYS

Nustatykite vakarinę pasirengimo gulti tvarką.

Patikrinkite, ar vaikas sotus, nupraustas ir sveikas.

Leiskite jam paverkti penkias minutes, tada grįžkite ir paglostykite, paskui ateikite po šešių minučių, po to po septynių ir taip ilginkite pertraukas, kol jis užmigs.

Jeigu jums neramu, patikrinkite vystyklus ir pamatuokite temperatūrą.

Laikykitės ir nepasiduokite.

Jei verksmas ilgai nesiliauja ir jūs ne juokais sunerimstate, nuvežkite mažylį pas gydytoją.

Įsitikinę, kad vaikas sveikas, vėl imkitės tų pačių priemonių.

Įsidėmėkite, kad vaikui sergant migdymo programa netaikoma.

Kai miego įgūdžiai susiformuoja, ilsėkitės ir džiaukitės gyvenimu.

6

Jokių vaikštynių, jokių sulčių, jokių šaukštelių

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Markas (30), Sara (26) ir jų dukra Semė (4)
Sunkumai	Vakare Semę sunku paguldyti. Ji nenori miegoti savo lovytėje ir kiekvieną vakarą iki vėlumos siautėja.
Pastabos	Atrodo, jai patinka šaukšteliai.

Semei buvo ketveri. Ji bodėjosi lova, nenorėjo miegoti ir aistringai mėgo spanguolių sultis ir arbatos šaukštelius. Žvali mažylė buvo panaši į straksintį po kambarį šviesiaplaukį kamuoliuką. Iš pradžių ji visus žavėjo kaip pavasario pumpurėlis, tačiau po kiek laiko straksėjimas ir arbatos šaukšteliai pradėdavo nervinti.

Taip nutiko ir Markui su Sara. Markas – buhalteris, o Sara dirbo teisinėje įmonėje ne visą darbo dieną. Jie darė įspūdį puikių ir atsakingų tėvų, kurie dar prieš gimstant kūdikiui ne tik nusiperka knygų apie vaikų auklėjimą, bet jas ir perskaito. Ir galiu lažintis, kad tose knygose tikrai rasčiau pabrauktų sa-

kinių ar pažymėtų puslapių. Šie žmonės, atrodė, labai rimtai žiūri į vaikų auklėjimą. Tegu Dievas jiems padeda.

– Ji tikras vijurkas, bet šiaip gera mergaitė, – pastebėjo Markas, Semei ramiai žaidžiant su kaladėlėmis.

– Tik ne vakarais, – įsiterpė Sara.

– Taip, – pritarė Markas. – Vakarais ji ne tokia gera.

– Mūsų vakarai siaubingi, – pasiguodė Sara.

– Kas vakarais paprastai būna? – pasiteiravau.

Sara užvertė akis:

– Ji tiesiog nenori gulti, kad ir kaip stengiamės.

– Gerai, papasakokite išsamiau, – paprašiau.

Visas linksmumas prasideda apie aštuntą vakaro. Pastebėję nuovargio ženklų, tėvai ištraukia pižamą, ir tada užverda pirmas mūšis.

– Seme, tučtuojau ateik! – skamba visame name.

Po pižamų mūšio, trunkančio apie pusvalandį, jie nuneša Semę į jos kambarį. Į lovą būtinai duoda buteliuką spanguolių sulčių, jos mėgstamą arbatos šaukštelį ir vaizdo žaidimą. Šviesa paliekama uždegta, nes taip patinka Semei. Markas paprastai apie dvidešimt minučių pasėdi šalia, kol ji įsitraukia į žaidimą, o tuomet tyliai išsmunka.

– Dažniausiai pavyksta nueiti tik iki koridoriaus galo, kai pasigirsta „tėėėėėti!“

– Ką tuomet darote?

– Grįžtu.

– Aišku. Tęskite.

Markas ją paguldo ir vėl išslenka pro duris. Bet Semė tada atsikelia iš lovos ir keliauja iš kambario. Prasideda kitas etapas. Markas ją sugrąžina į lovą, tačiau netrukus Semė vėl keliasi. Ir taip kelias valandas, kol Semė pagaliau išvargsta ir užmiega tiesiog ant grindų. Kartais apie vienuoliktą valandą, o kartais ir vėliau. Tėvai palieka ją ant grindų, tik užkloja antklode, nes ją pajudinus viskas prasideda iš naujo. Tačiau ir tai nepadeda,

nes per naktį Semė atsibunda du ar tris kartus. Galiausiai ji atsiduria tėvų lovoje ir miega joje iki ketvirtos valandos ryto.

– Ką darote, kai ji įsiropščia į jūsų lovą?

Sara atsiduso:

– Leidžiame jai pasilikti. Žinau, kad nedera leisti, bet taip geriau negu kelti skandalą, kai visi norime miego.

Mane nuolat stebina, kaip kelerių metų vaikai taip puikiai sugeba pergudrauti tėvus. Televizijos realybės žaidimą auklėjimo tema, jei toks būtų, tikrai laimėtų mažyliai ir gautų nemenką sumelę. Sara ir Markas buvo puikiai išsilavinę, bet juos apgaudinėjo keturmetė, „nebaigusi" nė darželio. (Tikrai nesišaipau, nes ir mano paties vaikučiai kartkartėmis mane sėkmingai apgauna.)

– Papasakokite apie arbatinius šaukštelius.

Markas nusijuokė.

– Ji mėgsta arbatinius šaukštelius.

– Visus?

– Na, taip, bet labiausiai blizgančius.

Pažvelgiau į Semę. Iš tikrųjų vienoje rankutėje ji buvo stipriai sugniaužusi blizgų šaukštelį.

– Ei, Seme...

Ji pakėlė akis.

– Kokį gražų šaukštelį turi! Gal man parodysi?

Mergytė iškėlė šaukštelį ir plačiai nusišypsojo, tarsi rodytų ką tik už geriausius vaizdo efektus laimėtą „Oskarą".

– Tai bent! Turėtum jį pasodinti ir pažiūrėti, ar išaugs šaukštų medis. Tuomet kasdien turėtum šviežių šaukštelių.

Ji nepatikliai žvelgė į mane. Taip žiūri apgavystę įtariantys maži vaikai. Mano įsitikinimu, kiekvienas suaugęs žmogus turėtų jausti pareigą apgaudinėti vaikus. Tai smagus užsiėmimas, padedantis pasaulį paversti stebuklinga vieta, bent jau kol vaikai užauga ir pajunta kasdienybės nuobodulį.

– Tik reikės jį saugoti nuo beždžionių.

Semė atrodė nustebusi.

– Taip, taip. Bet kurį šaukštų medį gali užpulti šaukštų beždžionės, norinčios nusinešti juos į šaukštų kalną.

– Kodėl? – paklausė vaikas.

– O kaipgi joms valgyti saldų kremą? – atsakiau, tarsi tai būtų savaime aišku.

Ji minutę pamąstė ir sutiko, tada patenkinta nusisuko į kaladėles. Labai smagu ir naudinga sekti vaikams melų pasakas.

– Taigi tęskite apie šaukštus, – vėl kreipiausi į Sarą ir Marką.

Sužinojau, kad Semę tiesiog apsėdusi šaukštų manija. Ji visur nešiojasi bent vieną šaukštelį ir būtinai pasiima jį į lovą. Bėda ta, kad lovoje šaukštelį nuolat pameta, o tuomet reikia degti šviesą ir jo ieškoti. Dažnai tą daryti tenka net ir vidurnaktį.

– Viskas aišku, – pagaliau tariau. – Tad ko gi jūs norite?

– Gerai miegoti naktį, – pasakė Sara.

– Tada imkimės darbo, – nusišypsojau.

Kodėl taip atsitiko

Vyresni vaikai migdomi taip pat kaip ir kūdikiai. Skirtumas tik tas, kad augdami vaikai tampa dar gudresni ir apsukresni. Kūdikių galimybės dar nedidelės – jie tegali verkti, o ūgtelėję vaikai išmoksta kuo puikiausiai varyti tėvus į pasiutimą. Bet nebarkite jų, toks jų darbas.

Žinoma, mūsų padėtis šiuo atveju nekokia, nes kažkokiu paslaptingu būdu mažieji nujaučia, kaip trokštame juos užmigdyti, ir sumaniai mumis naudojasi.

Įsidėmėkite: visi vaikai – piranijos. Kai reikia gulti, jie mus ima mulkinti ir kažkaip sugeba įtikinti, kad tikslą tuoj tuoj pasieksime, jeigu įvykdysime dar vieną, tikrai paskutinį, jų prašymą.

Jeigu duosi paskutinį kartą palaikyti mašinytę... leisi atsigerti... pataisysi užuolaidas... leisi pabučiuoti lėlytę... duosi atsigerti... atitrauksi užuolaidas... paskaitysi dar vieną pasaką... dar duosi atsigerti... pašoksi su žaliais plaukais... pasirašysi sutartį, kad aš esu viršininkas... dar duosi atsigerti... tada tikrai miegosiu... prisiekiu... tik įpilk man į puoduką su bitute... pamaišyk, bet neplak... gerai?.. ką?.. ką?.. ką?..

Vaikai nė nesiruošia miegoti, kaip Hitleris nesiruošė sustoti ties Lenkija.

Tik Lenkija – gerai, vaikai?

Taip, žinoma.

Semė, miela geltonplaukė piranija, mėgstanti šaukštelius, kas vakarą vertė tėvus šokti kadrilį. Nė kiek neabejojau, kad Semę galima įpratinti normaliai eiti miegoti, bet pirmiausia reikėjo sugriauti jos nustatytą ydingą tvarką.

Norėdami Semę užmigdyti, tėvai iš nevilties jai nuolaidžiavo, kol jų vakarai ir naktys tapo tikru cirko pasirodymu.

Svarbiausia – tvarka

Nusistovėjusi tvarka – svarbiausia, kai kalbame apie vaikų miegą. Tikriausiai nenustebinau?

Tvarka yra viskas. Turite leisti vaikui suprasti, kad artėja miego laikas. Kaip ir kūdikius, vaikus reikia nuraminti ir paruošti miegui, tad venkite visko, kas tam trukdo.

- Vaisių sultys nepadeda vaikui užmigti (taip pat labai kenkia dantims, todėl nereikėtų jų gerti prieš miegą).
- Vaizdo žaidimai nepadeda vaikui užmigti.
- Uždegta šviesa nepadeda vaikui užmigti.

Jeigu jums sunku nustatytu laiku paguldyti vaikus miegoti, pirmiausia stabtelėkite ir pamąstykite, kaip tam tinkamai pasiruošti.

Nepamirškite: svarbu turėti planą. Objektyviai įvertinkite, ar tinkamai nuteikiate vaikus poilsiui. Nedarykite to, kas trukdo siekti tikslo. Vaikai paklus tada, kai bus įvesta griežta tvarka.

Tupdydami lėktuvą, lakūnai mažina greitį. Taip reikia ruošti miegui ir vaikus. Jei artėdami prie finišo nesumažinsite greičio, pabaiga gali būti liūdna ir net katastrofiška. Semės atveju reikėjo atsikratyti sulčių, vaizdo žaidimų, šviesos ir netgi šaukštelių. Be to, reikėjo ją įpratinti gulėti lovoje, užuot klajojus po namus. Taigi chaotišką Semės tvarką reikėjo pakeisti protinga suaugusiųjų tvarka.

„Miego burtai": itin svarbus paskutinis etapas

Paskutinis etapas itin svarbus. Sėkmingą lėktuvo nusileidimą lemia ne tik prietaisai, bet ir pilotų meistriškumas. Jeigu jūsų mažylis paguldytas lipa iš lovos, tuomet jums reikia tobulinti nusileidimo techniką. Neišgelbės ir geriausia tvarka, jeigu sugadinsite pabaigą.

Migdant kūdikius tėvams reikia vidinės stiprybės ir valios (jei to stokojate, pravers minėtos pramoninės ausinės). Norint užmigdyti vyresnius vaikus, prireiks „miego burtų". Paaiškinsiu, kokie jie svarbūs.

Tarkime, jūs, kaip dera, atlikote visą vakaro ritualą – vaiką išmaudėte, nuraminote, paskaitėte jam pasaką. Kai galvelė atsiduria ant pagalvės, turite sumažinti greitį ir visiškai susitelkti į svarbiausią tikslą – miegą.

Taigi, paguldytą į lovą mažylį apkabinkite, pabučiuokite, palinkėkite jam labos nakties ir *liepkite* miegoti. *Niekada*

neprašykite ir neklauskite: „Branguti, ar dabar jau miegosi?“ Kaip jums atrodo, kokio atsakymo sulauktumėte? „Nors man tik ketveri, aš mokėsiu pasinaudoti tavo klausimu, tėti!“

O taip!

Tad ne prašykite, o liepkite!

Tai nereiškia, kad turite įsakinėti kaip rikiuotės seržantas ar šaukti lyg turgaus boba. Kaip ir su kūdikiais, turite kalbėti ramiai. Nedera rėkti, bambėti, pamokslauti, skųstis, verkšlenti ir panašiai. Reikia ramiai, šiltai, bet labai aiškiai pasakyti: „Labanakt, branguti. Laikas miegoti.“

Šią akimirką pradeda veikti „miego burtai“. Tai procesas, pagrįstas tvirtu tikėjimu, kad vaikas netrukus užmigs. Dėl to jums neturi kilti nė menkiausios abejonės, nes tai tiesiog neišvengiama.

Jeigu tuo suabejosite ar nebūsite tikras, vaikai tuoj pat tą pajus ir nemiegos. Nutarę paguldyti vaiką miegoti, turite atkakliai siekti šio tikslo ir nė žingsnio nesitraukti atgal.

Paguldę vaiką į lovelę, liaukitės su juo bendravę. Nekalbėkite, nežiūrėkite jam į akis ir kitaip neblaškykite. Atsižvelgdami į proceso sunkumo laipsnį, galite arba ramiai sėdėti kojūgalyje, ant kėdės ar grindų ir žvelgti į šalį, arba stovėti nusisukęs tarpduryje ar vaiko regos lauke koridoriuje. Jūs tarsi esate šalia, bet kartu jūsų ir nėra.

Taigi į vaiką jūs nekreipiate jokio dėmesio ir į nieką nereaguojate lyg į meditaciją paniręs budistų vienuolis. Vaikai gali klykti, ašaroti ir maldauti, bet jūs nepasiduodate. Jūs tarsi aplinkos detalė ramiai sėdite ir laukiate, kada mažylis užmigs. Kai vaikas nurimsta, jūs tyliai traukiate durų link. Tai gali užtrukti.

Jeigu mažylis lipa iš lovelės, nekalbėdami ir nežiūrėdami į akis vėl jį paguldote. Jeigu labai norite ką nors pasakyti, – nors tam nepritariu, – tada ramiu, bet tvirtu balsu pakartokite, kad dabar laikas miegoti. Nieko daugiau.

Jeigu būsite atkaklūs, laikysitės nurodymų ir pasinaudosite „miego burtų“ galia, vaikas būtinai užmigs. Jeigu suabejosite savo jėgomis ar jums rūpės kas nors kita, vaiko užmigdyti nepavyks. Tai paprasta.

Pirmas vakaras gali būti panašus į tikrą mūšį, atkaklumo ir tikėjimo išbandymą, bet miegas anksčiau ar vėliau vaiką įveiks. Kitais vakarais, kai ta pati tvarka kartosis, vaikas užmigs lengviau ir greičiau. Po kiek laiko (kartais užtenka vos dviejų ar trijų vakarų) mūšiai liausis ir jums užteks vaiką apkamšyti, pabučiuoti ir išeiti iš kambario.

Kaip „taisėme“ Semę

Visa tai išdėsčiau Markui ir Sarai. Būdami nuovokūs, jie puikia mane suprato.

– Svarbiausia – laikytis griežtos tvarkos ir atsisakyti visko, kas trukdo užmigti.

– O kaip šaukšteliai? Ar juos atimti? – pasidomėjo Sara.

Supratau, kad Sara visai netroško to daryti, nes jautė, kas tada laukia. Žinoma, blogai, jei bijodami sulaukti nemalonios reakcijos nesilaikote drausmės, tačiau žvelkite į auklėjimą kūrybiškiau, laisviau, o ne kaip į tvirtovės šturmą. Kam kautis, jei to visai nereikia?

– Šaukšteliai? Labai paprasta. Visi maži vaikai yra keistuoliai. Kai tai suvoki, gali įveikti beveik visus sunkumus. Štai pavyzdys, – atsisukau į Semę. – Ei, Seme?

– Taip? – atsišaukė ji.

– Norėjau pasidomėti, kaip jaučiasi tavo šaukštelis.

Mergaitė atrodė nustebusi.

– Aš – šaukštų gydytojas. Daugybė vaikučių man atneša patikrinti savo šaukštus. Gal leistum ir tu pažiūrėti?

Akimirką padvejojusi, Semė droviai linktelėjo ir atsistojusi ištiesė man šaukštelį. Ant gretimos kėdės patiesiau popie-

rinę servetėlę ir atsargiai paguldžiau ant jos šaukštelį. Atidžiai jį apžiūrėjau, susirūpinęs pakraipiau galvą, kaip, įsivaizduoju, darytų šaukštų gydytojas, ir pareiškiau:

– Taip ir maniau. Šaukštelis labai pavargęs. Tokio pavargusio dar nesu regėjęs. Ar matai? – parodžiau Semei išlenktą kotelį.

Ji įdėmiai pažvelgė ir linktelėjo.

– Matai, kaip per vidurį išlinkęs?

Vėl linktelėjo.

– Šaukštelis iš nuovargio net sulinkęs! Labai sunkus atvejis. Ar namie šaukštelis turi savo lovą?

– Ne, – papurtė galvą Semė.

– Štai kur bėda! – grąžinau šaukštelį mergaitei. – Ar norėtum jam padėti, Seme?

– Taip, – linktelėjo ji.

– Šaukšteliui reikia atskiros šaukštiškos lovytės. Gal galėtum šiandien jam tokią įrengti?

– Taip! – nudžiugo mažylė.

– Puiku. Taigi šiandien turi padaryti šaukšteliui specialią, labai patogią lovytę ir vakare, eidama miegoti, turi jį paguldyti ir palinkėti labos nakties. Gerai?

Mergaitė linktelėjo.

– O jeigu jis norės keltis, pasakyk, kad naktį visi turi gulėti lovelėse ir miegoti. Gerai?

Vėl linktelėjo.

– Esi šauni mergaitė! Jeigu šaukštelį gerai prižiūrėsi ir naktimis savo lovelėje jis gerai miegos, tikrai greitai pasveiks.

Tada atsisukau į Marką ir Sarą.

– Ar supratote?

Jie linktelėjo ir linksmi išėjo iš kabineto.

Po kelių dienų jiems paskambinau. Paaiškėjo, kad reikalai klostėsi netgi geriau, nei tikėjausi. Pirmas vakaras praėjo stebėtinai lengvai. Semė pavalgė, išsimaudė, persivilko pižama ir

apvilko pižama šaukštelį. Svetainėje ant sofos tėtis jai paskaitė pasaką ir nunešė į lovą. Mergaitė paguldė šaukštelį ir atsigulė pati. Markas ją apkamšė, palinkėjo labos nakties ir ramiai prisėdo kojūgalyje. Semė pamėgino jį pašnekinti, bandė zirzti, tačiau netrukus nutilo. Kai atrodė, kad užsnūdo, Markas tyliai išėjo iš kambario. Po kelių minučių pasirodė ir mieguista Semė, bet Markas, nieko nesakydamas ir nežiūrėdamas jai į akis, nuvedė atgal ir vėl paguldė į lovą. Jis pasėdėjo penkias minutes ir išėjo. Netrukus, greičiau kaip per penkias minutes, Semė užmigo. Pirmą kartą Semę pavyko užmigdyti pusę aštuntos!

Trečią vakarą tereikėjo vaiką pabučiuoti ir pasakyti labanakt. Jokio kėlimosi iš lovos ir jokių spektaklių.

– Atrodo kaip stebuklas, – stebėjosi Sara. – Kas galėjo pagalvoti, kad toks paprastas būdas taip padės!

Iš tikrųjų, kas?

MAŽYLIŲ MIGDYMO PASLAPTYS

Prisiminkite: svarbiausia – nusistovėjusi tvarka.

Venkite visko, kas trukdo vaikui užmigti (sulčių, žaidimų, šviesos, žaislų).

Paguldę vaiką į lovą, pasakykite, kad dabar laikas miegoti.

Pasitraukite į šalį ir į nieką nereaguodami tyliai sėdėkite (kojūgalyje, ant kėdės ar grindų) arba stovėkite (tarpduryje, koridoriuje).

Jeigu vaikas išlipa iš lovos, grąžinkite jį atgal ir vėl pabūkite šalia.

Svarbiausia – nekreipti į vaiką jokio dėmesio. Reaguokite tik tada, kai jis išlipa iš lovos.

Ramiai laukite ir būkite tikri, kad vaikas neišvengiamai užmigs.

Kai vaikas ima snūduriuoti, tyliai išeikite iš kambario. Jeigu jis pabunda, trumpam grįžkite ir vėl ramiai palaukite.

Vaikui užmigus, mėgaukitės pelnytu poilsiu.

7
Lovos grobikas

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Saimonas (29), Petra (28) ir jų sūnus Džordanas (8)
Sunkumai	Petra Džordaną vadina nakties siaubu. Jis sutinka gulti tik tada, kai eina miegoti Saimonas ir Petra. Bet ir čia dar ne pabaiga. Tėvai viską išbandė, bet niekas nepadėjo.
Pastabos	Paskutiniu metu reikalai vis blogėja.

Mane visada stebina tėvų pareiškimai, kad vaikai jų visiškai neklauso. Kaip, pavyzdžiui, aštuonmetis gali būti toks galingas?

Iš karto supratau, kad Džordanas – ne sugadintas, bet išlepintas vaikas. Jis jautėsi ypatingas.

– Paguldyti jį miegoti visada buvo sunku, – pasiguodė Petra.

– Visada? – pasitikslinau.

– Nuo pat kūdikystės.

– Gal galite papasakoti, ką tada darydavote?

– Turite omenyje kūdikystę?

– Taip.

Paaiškėjo, kad jie nesilaikė jokios tvarkos. Valandų valan-

das sūpavo jį ant rankų, migdė mašinoje, girdė pienu ir visaip stengėsi, kad migdymo procesas nebūtų panašus į nusistovėjusį ritualą. Pavargęs Džordanas į miegą krisdavo kaip į šulinį, bet tik tada, kai išsekę užsnūsdavo Petra ir Saimonas.

– Aišku. O kai išaugo iš kūdikio lovelės ir perėjo į lovą? – toliau kamantinėjau.

Saimonas piktai šyptelėjo.

– Tiesą sakant, savo lovoje jis niekada nemiega. Dažniausiai ateina pas mus.

Atidžiau pažvelgiau į Džordaną. Jis neatrodė didelis, bet kaip aštuonmetis buvo gana aukštas.

– Tikiuosi, jūsų lova plati.

Saimonas gūžtelėjo pečiais.

– Kai jis ateina, aš einu miegoti į jo kambarį.

– Ar dažnai taip darote?

– Kasnakt.

Susiraukiau pamanęs, kad ne taip išgirdau.

– Norėjote pasakyti...

– Kiekvieną naktį, – patvirtino Saimonas.

– Ar ilgai?

Jis vėl patraukė pečiais.

– Iki ryto.

Papurčiau galvą:

– Ne, noriu sužinoti, ar seniai tai vyksta.

– Maždaug nuo tada, kai jam sukako treji.

Nepaisant to, kad universitete neišlaikiau matematikos egzamino (tik nepraraskite žado – blogiausiu E lygiu), tiek suskaičiuoti sugebėjau:

– Penkerius metus?

Saimonas vėl patraukė pečiais.

– Negaliu miegoti su juo vienoje lovoje, jo alkūnės labai smailios.

Džordanas sėdėjo nepakeldamas akių ir šypsojosi. Negalėjau suprasti, geraširdiškai ar klastingai.

– Ar tai tiesa? – paklausiau Džordano.

Jis linktelėjo, bet nieko nepasakė.

– Tai bent! – nusistebėjau. – Vos aštuonerių, o jau sugebėjai pagrobti iš tėvelio lovą.

– Aš jos negrobiau, – įsižeidė vaikas.

– Argi ne?

– Ne, – papurtė galvą.

– Kur praeitą naktį miegojai?

Berniukas susidrovėjęs nusišypsojo, bet nieko nepasakė.

– Taip ir maniau! Ką pasakys tėtis? – atsisukau į Saimoną.

– Aišku, man tai nepatinka. Mums abiem būtų geriau, kad jis miegotų savo lovoje.

– O ką jūs manote? – kreipiausi į Petrą.

– Mes viską išbandėme, skaitėme knygas, konsultavomės. Niekas nepadėjo.

Nepatikėjau jais. Daugelis tvirtina viską išbandę, bet atidžiau panagrinėjus paprastai paaiškėja, kad yra ne taip. Dažnai „viską išbandėme“ reiškia, kad rekomendacijų laikytasi vos keletą dienų ar porą savaičių. Jeigu iš tikrųjų „išbandėte viską“, turėjote surasti tinkamų priemonių. Juk vaikai nėra tokie komplikuoti.

– Į ką kreipėtės paskutinį kartą? – pasiteiravau.

Gana gerai pažinojau tą specialistą, jau daug metų dirbantį su vaikais.

– Ir ką jis patarė?

Petros teigimu, jis pasiūlęs taikyti apdovanojimų ir nuobaudų sistemą – tikrai veiksmingą priemonę. Kodėl ji nepadėjo? Paaiškėjo, kad jie nebuvo atkaklūs. Po pirmos nesėkmės iš karto pasidavė ir vėl leido berniukui miegoti jų lovoje. Daugiau į nieką nesikreipė.

– Tai ko tikitės iš manęs? – tiesiai paklausiau.

– Gal galėtumėt patarti, ką daryti, kad vaikas greičiau užmigtų, – išlemeno Petra.

– Bet jums jau patarė. Jūsų minėtas specialistas tuos dalykus gerai išmano. Turėjote jo klausyti. Bet jūs nedarėte to, ką jis liepė. Ir aš galiu jums patarti, bet jūs patarimų neklausysite, o po pusmečio sėdėsite kitame kabinete ir aiškinsite, kad nesugebėjau jums padėti.

Neketinau būti šiurkštus, bet ar verta švaistyti brangų laiką, jei tie patarimai ir vėl bus padėti į lentynėlę, kaip ankstesniais kartais. Žmonėms galima patarti, bet jie neklauso.

– Šįkart mes tikrai nusiteikę ryžtingai, – tarė Saimonas.

– Jūs dabar taip sakote, bet ką darysite šįvakar, kai mažasis Džordanas piktai reikalaus priimti jį į lovą? Ar nenusileisite ir vėl?

Saimonas net pašoko:

– Mes tikrai norime ištaisyti savo klaidas! Džordanas auga, ir tai darosi juokinga.

– Sutinku, – pritariau. – Iš tikrųjų *juokinga*. Berniukui jau aštuoneri, tad jis turi miegoti savo lovoje ir eiti gulti tinkamu laiku. Jeigu dabar neuždrausite jam grobti savo lovos, vėliau jis pasikėsins į jūsų automobilį, santaupas ir į jūsų sveikatą.

– Žinau, – niūriai šyptelėjo Saimonas.

Petra kiek dvejojo. Jie abu buvo neryžtingi žmonės, bet, palyginti su Saimonu, ji buvo silpnoji grandis.

– Jei ir toliau leisite vaikui grobti lovą, jūsų laukia tikra bėda, – paaiškinau. – Jūs turite nubrėžti aiškią ribą ir tučtuojau.

– Taip, – neužtikrintai sutiko Petra. – Bet jis neklausys.

Tai ir yra didžiausia tėvų bėda: jie bijo ir vengia sunkumų.

Pasisukau į Džordaną.

– Atsistok, vyruti, – liepiau mandagiai, bet tvirtai.

Kadangi vaikai paprastai daro, kas jiems liepiama, Džordanas pakluso.

– Dabar atsistokite jūs, – tariau Petrai ir atsistojau pirmas, kad ji nesijaustų cirko ruonis. – Gerai, o dabar pakelkite jį.

Petra šyptelėjo nesuprasdama, ar kalbu rimtai. Aš kalbėjau rimtai.

– Norite, kad pakelčiau Džordaną?

– Taip.

– Kodėl?

Patraukiau pečiais.

– Tarkim, man įdomu, ar jį pakelsite.

Petra apkabino sūnų ir nesunkiai pakėlė. Aukštas, bet liesas berniukas nebuvo sunkus. Džordanas krizeno ir muistėsi. Petra nuleido jį ir pažvelgė į mane.

– Matote? – paklausiau jos.

Ji iš pradžių susiraukė, bet netrukus nusišypsojo:

– Taip, bet...

– Galite sakyti „taip – bet“, kiek tik norite, bet tai nepadės, – nutraukiau ją. – Daugybę kartų esate sakę „taip – bet“, tačiau atsidūrėte mano kabinete. Pagaliau reikia liautis taip kalbėjus.

Petra žioptelėjo, tarsi būtų norėjusi ką sakyti, bet susičiaupė ir linktelėjo.

– Tuomet užsiimkime lovos grobimo reikalu, – ranka parodžiau kėdę.

– Taip, žinoma.

Kodėl taip atsitiko

Džordanas augo tikras lovos grobikas, bet kalčiausi čia buvo tėvai, tad vaikui nebuvo iš ko rinktis. Jie palikdavo atviras duris ir pakabindavo užrašą: „Mieli grobikai, kviečiame grobti. Nesiskųsime.“

Prisiminkite: vaikams reikia ribų!

Neradę ribų, jie eina tol, kol jas aptinka. Tokia vaikų pri-

gimtis – veržtis pirmyn, kol į ką nors atsitrenksi. Vieniems užtenka tas ribas matyti, kiti turi bent kelis kartus įsistatyti gumbą, bet ribų reikia visiems.

Džordano tėvai stūmė ribas vis toliau, kol galiausiai turėjo užleisti sūnui savo lovą. Jeigu jums tenka miegoti vaiko lovoje, o jis miega jūsiškėje, tuomet reikalai tikrai prasti. Nieko blogo, jei taip atsitinka retkarčiais – kai kamuoja košmarai, griaudi perkūnija ir panašiai, bet kai vaikai pakyla į kovą dėl tėvų lovos, reikia parodyti ribas.

Saimonas ir Petra laiku jų nenustatė, pabijojo sunkumų ir dėl to patys nukentėjo. Pats laikas susiimti.

Paaugusių vaikų migdymo sunkumai

Vyresnių vaikų migdymo sunkumai kyla tik dėl neklusnumo. Mažyliai lipa iš lovelės dėl to, kad pametė šaukštelį ar kad meškiukas nori žaisti, o vyresni vaikai tiesiog siekia savo. Jie nė nemėgina sugalvoti keistų priežasčių, o tiesiog daro savo.

Kaip matėme iš ankstesnių pavyzdžių, viską padeda išgydyti nustatyta tvarka, tinkami metodai ir ribos. Tačiau vyresniems vaikams dar reikia aiškiai parodyti, kieno čia viršus, todėl reikės remtis svarbiausiais elgesio valdymo principais. Vėliau apie tai pakalbėsime nuodugniau, o dabar pažvelkime, kaip tuos principus pritaikėme Džordanui.

Paprastai tariant, už tironišką elgesį Džordanas būdavo apdovanojamas. Užsispyręs ir atsisakęs eiti į savo lovą, jis gaudavo net tris prizus: pirma, patirdavo didžiulį psichologinį malonumą, kurį jaučia visi vaikai, nugalėję tėvus; antra, galėjo neiti miegoti iki vėlumos; ir trečia, nuolat buvo dėmesio centre.

Taigi reikėjo užbrėžti ribas ir pagalvoti apie veiksmingą motyvaciją.

Kaip „taisėme“ Džordaną

– Džordanai, kuo tu labiausiai žaviesi? – paklausiau vaiko.

Kadangi jis nenutuokė, ką rezgu, nuoširdžiai atsakė:

– Futbolu.

– Tau jis patinka labiausiai?

Berniukas linktelėjo:

– Taip, futbolas – kietas žaidimas.

Tai galėjau matyti iš jo suspindusių akių.

– Ką gi, – pasisukau į tėvus, – kada norite jį matyti gulintį savo lovoje?

Mano balso tonas rodė, kad tai įgyvendinti – vienas juokas. Jiems tereikia pasirinkti vakarą. Taip pasakiau dėl to, kad, pirma, norėjau sustiprinti jų pasitikėjimą savimi, o antra, kad tai iš tikrųjų nebus sunku.

Jie pažvelgė vienas į kitą.

– Kuo greičiau, – nedrąsiai ištarė Petra.

– Šįvakar?

Ji šyptelėjo, netikėdama, kad kalbu rimtai:

– Jeigu įmanoma.

Pasisukau į Džordaną.

– Vadinasi, tau patinka futbolas?

Šį kartą atsakymas nuskambėjo netvirtai, nes, būdamas jaunas ir sumanus, Džordanas greičiau už tėvus perprato mano ketinimus.

– Na... truputį.

– Esi gudrus vaikis, Džordanai, – nusijuokiau. – Kaip tau atrodo, ką ketinu patarti tavo mamai ir tėčiui?

Jis sumišęs susiraukė. Žinoma, būti giriamam malonu, tačiau mano sumanymui jis visiškai nepritarė.

– Kad negalėsiu lankyti futbolo, kol negulėsiu savo lovoje?

Plačiai nusišypsojau. Šis vaikis man patiko.

– Bingo!

Saimonas su Petra vėl susižvalgė. Daugybę kartų esu matęs tokį žvilgsnį. Jis reiškė: „*Mes to nedarysime, tai pernelyg menka.*“

– Liaukitės! – perspėjau juos.

– Ką? – nustebo Saimonas.

– Jūs vienas kitam žvilgsniu sakote: „*Mes to nedarysime, tai pernelyg menka.*“

– Iš tikrųjų per žiauru.

– Leisti aštuonmečiui grobti jūsų lovą neatrodo žiauru, ar ne? Jei norite susigrąžinti bent šiokį tokį autoritetą, teks tapti griežtesniems.

– Bet jam taip patinka futbolas, nežinau, ar galėtume iš jo atimti šį džiaugsmą, – paabejojo Petra.

Džordanas atidžiai žiūrėjo į tėvus ir įtampa jo veide akivaizdžiai slūgo.

– O jis nesvyruodamas atėmė iš jūsų nakties poilsį, – pastebėjau.

Mes, tėvai, visada esame per daug atlaidūs. Aš ir pats dažnai taip nusižengiu – iš meilės ir nuovargio.

– Jūs norite, kad mes draustume jam žaisti futbolą, kol jis nemiegos savo lovoje? – pasitikslino Petra.

– Taip, – linktelėjau.

Moteris susiraukė.

– O jeigu jam nebeteks žaisti futbolo, nes jis nemiegos savo lovoje?

– Pagalvokite, kiek pinigų sutaupysite, juk nebereikės mokėti už būrelį, – pasiūliau žiūrėti racionaliai.

Džordanas nutaisė sielvarto iškreiptą veidą – aštuonmečiui visai neblogai.

– Nesiruošiu atsisakyti futbolo! – sušuko.

– Tuomet turėsi miegoti savo lovoje, – ramiai paaiškinau.

Saimonas susimąstė. Man atrodo, jis labiau nei žmona pavargo nuo naktinių klajonių.

– Jūs teisus, – pagaliau tarė. – Mes per daug nuolaidžiaujame.

Petra nustebusi atsigręžė į vyrą.

– Nori uždrausti vaikui žaisti futbolą?

– Taip, – linktelėjo jis. – Juk kai būname svečiuose, Džordanas kuo puikiausiai miega atskiroje lovoje, tai kodėl negalėtų to daryti ir namie? Jeigu ir dabar nusileisime, tai kas mūsų laukia?

Džordano akyse suspindo baimė.

– Jūs negalite man uždrausti lankyti futbolo! – proverksmiais sušuko.

– Žinoma, gali, – užtikrinau jį. – Juk jie – tavo tėvai. Panorėję galėtų uždrausti ir saulei tekėti.

– Mes nenorime drausti tau lankyti futbolo, bet jeigu nemiegosi savo lovoje, taip ir *padarysime*, – ryžtingai tarė Saimonas.

– Bet... – žiojosi prieštarauti berniukas.

– Tavo tėtis teisus, Džordanai, – šiek tiek pavėlavusi „į vakarėlį", pagaliau įsiterpė Petra, bet, kaip sakoma, geriau vėliau negu niekad. – Buvome tau per daug nuolaidūs, bet daugiau to nebus. Turėsi miegoti savo lovoje.

– Bet...

– Ką jūs minėjote apie vakaro ritualą? – nutraukė Džordaną Saimonas, sudaužydamas paskutinę viltį.

Tai iš tikrųjų nebuvo sunku.

Kiekvieną vakarą jie laikėsi ankstesniuose skyriuose aprašytos dienotvarkės: vakarienė, vonia, truputis laisvo laiko, šiek tiek skaitymo prieš miegą. Aštuntą valandą Džordanas turėjo gulėti savo lovoje ir, jeigu be rimtos priežasties išeidavo iš savo kambario (išskyrus gaisro ar netikėto vampyrų antpuolio atveju), savaitgalį negalėjo žaisti futbolo. Už kiekvieną savo lovoje išmiegotą naktį Džordanas gaudavo dovanų – dvidešimt minučių futbolo su tėčiu.

Po savaitės jiems paskambinau.

– Kaip sekasi? – pasiteiravau Petros.

– Neįtikėtina, jis visas naktis miegojo savo lovoje!

– Šauniai padirbėjote, – pagyriau.

– Pirmą vakarą buvo šiek tiek vaidybos, jis stovėjo prie miegamojo durų ir prašėsi priimamas.

– Ir ką jūs darėte?

– Kaip jūs ir rekomendavote. Griežtai pasakėme, kad jeigu įkels pro duris koją, neleisime žaisti futbolo.

– Ir ką jis?

– Stoviniavo gal dvidešimt minučių, bet mes nekreipėme į jį dėmesio, tada nuėjo į lovą. Kelis kartus dar buvo sugrįžęs pasiskųsti, bet kaskart skundų mažėjo. Kai pusę dešimtos nuėjome pažiūrėti, jis jau miegojo.

– Puiku! – dar kartą pagyriau. – Jums pavyko, nes tinkamai elgėtės. Ar dabar jaučiatės geriau?

Beveik girdėjau, kaip ji šypsojosi.

– Šimtą kartų geriau! Dabar naktį galime ilsėtis.

Vėlgi – kas galėjo pagalvoti?

PAAUGUSIŲ VAIKŲ MIGDYMO PASLAPTYS

Prisiminkite: svarbiausia – nusistovėjusi tvarka.

Kaip ir migdydami mažus vaikus, venkite visko, kas trukdo užmigti (sulčių, televizoriaus, šviesos, vaizdo žaidimų).

Kai vaikas atsigula, pasakykite, kad dabar laikas miegoti, ir nesileiskite į jokias derybas.

Jeigu jis atsikelia, taikykite veiksmingas nuobaudas – uždrauskite tai, kas jam tikrai svarbu.

Jeigu vaikas atkakliai veržiasi iš kambario, paimkite jį už rankos, ramiai, bet tvirtai nuveskite atgal, paguldykite į lovą ir palikite.

Darykite tai tiek kartų, kiek reikės (mažiausiai 1000!), kol vaikas suvoks, kad geriau likti lovoje.

Jeigu naktį jis įsiropščia į jūsų lovą, darykite tą patį.

Už gerą elgesį – savo lovoje išmiegotą naktį – paskatinkite kuo nors apdovanodami.

VALGYMAS

Valgymo reikalai varo tėvus iš proto ne mažiau nei miego. Vieni valgytojai būna išrankūs, kiti įnoringi, treti nevalgūs... Nervintis yra dėl ko.

Tačiau valgymo bėdas, palyginti su kitomis, įveikti lengviausia, nes jos išsisprendžia pačios.

Netikite? 1972 metais Andų kalnuose sudužo lėktuvas, kuriuo skrido regbio komanda. Išgyvenusieji ilgą laiką liko įkalinti kalnuose – tarp sniegų su nelaimės draugais. Kai baigėsi turėtas šokoladas, jie valgė sniegą, o kai bado mirtis ėmė žvelgti į akis, turėjo pradėti valgyti žuvusiuosius.

Taigi, išalkę žmonės valgo. Kai reikalas prispiria, jie suvalgo net vienas kitą. Tai viskas, ką reikia žinoti susidūrus su valgymo sunkumais.

8

Berniukas, kuris nevalgė daržovių

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Pedis (33), Karen (33) ir jų kūdikis Stivenas (18 mėn.)
Sunkumai	Stivenas labai išrankus ir nevalgo jokių vaisių ir daržovių. Mėgsta tik pieną ir jį geria litrais.
Pastabos	Vaikas priklausomas nuo pieno.

Vos jiems įėjus, iš karto pamačiau, kad Karen – gera mama, o Pedis – rūpestingas ir mylintis tėtis. Mažasis Stivenas apsikabinęs čiulpė buteliuką. Kad Stivenas – jų pirmagimis, supratau iš kuprinės, kurią, pritutintą įvairiausių daiktų, visada nešiojasi jauni tėvai.

– Jūsų vyrutis šiek tiek išrankus? – užkalbinau juos.

– Per švelniai pasakyta, – užvertė akis Karen.

– Papasakokite apie jį, – paprašiau.

Stivenas visais požiūriais buvo puikus berniukas: gero būdo, visada gerai miegojo ir elgėsi taip, kaip turi elgtis tokio amžiaus mažyliai. Rūpesčių kėlė tik valgymas. Tačiau atrodė,

kad nevalgumą kompensuoja visi kiti jo privalumai, nes vaikas buvo įmitęs.

– Negaliu priversti jo valgyti daržovių, – pasiskundė Karen. – Nieko žalio net į burną neima.

– Ką gi jis valgo? – susidomėjau.

Stiveno maistas nebuvo labai įvairus, bet nemaistingu jo nepavadinsi. Buteliuką pieno jis gaudavo prieš pusryčius, per pusryčius, priešpiečius ir pietus, pavakarius ir vakarienę. Matyt, Stivenas vis dar mėgo šiltą pieną ir nesutiko atsisakyti buteliuko.

– Jis – pieno narkomanas, – pasiguodė Karen.

Iš tikrųjų taip ir buvo, bet apie tai šiek tiek vėliau.

Stivenas vis dėlto šio bei to dar užkąsdavo, bet nedaug ir nereguliariai. Nepripažino jokių daržovių, o iš vaisių retkarčiais valgė bananų, bet tik smulkiai sukapotų.

– Jo maitinimas baisiai išvargina, – dejavo Karen. – Pagaminto maisto jis tik paragauja ir viską palieka.

Pastebėjau, kad Pedis, iš pradžių smagiai plepėjęs, mums pradėjus kalbėti apie vaiko maitinimą nutilo. Buvo aišku, kad Karen jaudinasi labiau nei jis.

– O ką manote jūs, Pedi? – pasiteiravau.

Jis gūžtelėjo pečiais.

– Jis įnoringas žmogelis, bet atrodo sveikas.

Stivenas tuo metu ramiai sau žaidė su kaladėlėmis ir atrodė visiškai laimingas.

– Ir ko iš manęs norėtumėte, jei jau čia apsilankėte? – paklausiau.

– Patarkite, kaip jį tinkamai maitinti, – tarė Karen. – Labai norėčiau, kad jis valgytų daugiau daržovių ir vaisių.

– Gerai, galiu pasakyti, kaip to pasiekti.

– Labai prašytume.

Giliai įkvėpiau ir ėmiau pasakoti atsitikimą, kurį primenu visiems *vaikų mityba* susirūpinusiems tėveliams.

– 1972 metais Anduose sudužo lėktuvas, kuriuo skrido regbio komandos žaidėjai, – pradėjau.

Išgirdusi pabaigą Karen išblyško, o Pedis nusišypsojo.

– Įdomu, ar sugedusių smegenų skonis panašus į sūrio? – tariau tarsi pats sau.

Karen net nusipurtė, o Pedis garsiai nusikvatojo.

Toks humoras tikriausiai suprantamas tik vyrams.

Kodėl taip atsitiko

Karen ir Pedis pakliuvo į spąstus, kuriuose dažnai atsiduria tėveliai, – jie leidosi užvaldomi vaiko maitinimo rūpesčių ir tapo kone virėjais, gebančiais skubiai paruošti bet kokį patiekalą. Jie baisiai jaudinosi, kad vargšelis Stivenas negaus reikalingų maisto medžiagų, todėl gamino gausybę patiekalų, tikėdamiesi ką nors įsiūlyti.

Mažasis Stivenas greitai suvokė, kad šitaip galima valdyti tėvus. Po poros mėnesių jis būtų privertęs juos daryti oro kūlvirsčius. Vaikai greitai visko mokosi, o greičiausiai išmoksta šokdinti tėvus.

Viskas dėl reklamos ir baimės

Bėda ta, kad labai daug žmonių stengiasi parduoti mums kokį nors šlamštą, visaip mus gąsdindami. Sako, kad mums kasdien reikia išgerti 70 litrų vandens, valgyti skaidulų ir kalcio gausų maistą, vengti riebalų, druskos ir angliavandenių, tarsi būtume kokie vaisėdžiai šikšnosparniai, nes kitaip mums galas!

Kai kalbame apie vaikų mitybą, baimės akys dar labiau padidėja. Juk AUGANČIAM ORGANIZMUI ir PROTINEI VEIKLAI reikia vertingų maisto medžiagų! Jeigu nemaitinsime jų SUBALANSUOTU, VISAVERČIU MAISTU, jie užaugs

KVAILI ir NEGRAŽŪS, todėl MENKAI SAVE VERTINS ir NIEKO GYVENIME NEPASIEKS.

Jeigu tikėtume visomis ant maisto produktų pakuočių užrašytomis nesąmonėmis, nušoktume nuo proto. Tad užuot aklai tikėję „svarbiausių amino rūgščių" būtinybe, geriau pasirūpinkime savo galva.

Yra žmonių, kurie maitina vaikus tik natūraliu, genetiškai nemodifikuotu maistu. Yra žmonių, kurie neabejoja, kad pasaulis pilnas toksinų, todėl visi esą turėtume reguliariai „valyti" organizmą. Bet atleiskite, nederėtų aplinkos teršti muilinu vandeniu.

Man pačiam patinka natūralus maistas, bet ne todėl, kad esu hipis. Nemanau, kad mane nužudytų genetiškai modifikuoti produktai, bet natūralūs produktai tiesiog skanesni. Jeigu maistas nėra genetiškai modifikuotas, dar nereiškia, kad jis tinkamas vartoti. Yra daugybė natūralių ir nemodifikuotų dalykų, kurie nieko gero neduotų, pavyzdžiui: dėmėtosios maudos, vorai juodosios našlės, tornadai, didieji baltieji rykliai ir t. t.

Reklamų kūrėjai visa tai supranta. Jie žaidžia mūsų baimėmis ir abejonėmis – ko gero, nestabiliausia žmogaus sąmonės dalimi.

„Jei ir toliau maitinsite savo vaiką įprastu šlamštu, jis užaugs NEGRAŽUS ir KVAILAS, – sako jie. – Jeigu norite matyti jį GRAŽŲ ir SUMANŲ, maitinkite MOKSLO PATIKRINTAIS ir VERTINGAIS produktais."

Galite savo patikrintus ir vertingus produktus įsikišti ten, kur, kaip įrodyta mokslo, niekada nešviečia saulė.

Visa tai skatina tėvus perdėtai rūpintis vaikų mityba. Jie nuolat nerimauja, kad atžalas netinkamai maitina ir kad šie negauna reikalingų maisto medžiagų. Toks nerimas ir beribės pastangos ugdyti vaikų sveikos mitybos įpročius tėvams yra tikri spąstai.

Tačiau prieš tęsdami temą padarykime pertrauką ir pakalbėkime apie žindymo šalininkų „nacizmą“, nes būtent skatinimas žindyti dažnai tampa nerimo dėl vaikų maitinimo pamatu.

Žindymo šalininkų „nacizmas“

Negalėjau rašydamas šią knygą tai nutylėti. Laukdamiesi pirmojo kūdikio, mudu su žmona lankėme kursus. Kaip ir kitos jaunos poros, prieš tokį gyvenimo pasikeitimą gerokai jaudinomės, todėl norėjome kuo daugiau išmokti. Buvo ir įdomių dalykų, tačiau dažniausiai man buvo nuobodu, nes viską kartojo po aštuonis kartus, o aš to labiausiai *nekenčiu*. Juk užtenka pasakyti vieną kartą.

Vis dėlto dvi temos mane sudomino. Pirmoji – skausmo valdymas per gimdymą. Čia buvo laikomasi nuostatos, kad nuskausminimą renkasi tik ištižėlės, o padorios motinos gimdo „natūraliai“. Antroji tema – kūdikio maitinimas krūtimi. Žindymas buvo aptartas itin nuodugniai, bet nieko nekalbėta apie maitinimą iš buteliuko. Kai paklausiau kodėl, išgirdau atsakymą, kad jiems esą „neleidžiama“ apie tai kalbėti, nes reikia skatinti motinas žindyti. Kampe buvo numesta krūvelė brošiūrų ir lankstinukų apie maitinimą iš buteliuko ir pieno mišinukus, o kalbėti apie tai buvo draudžiama. Kursų organizatoriai vadovavosi, regis, Jungtinių Tautų konvencija ar Pasaulio sveikatos organizacijos nuostatomis.

Juokinga, ar ne? Jokios Jungtinių Tautų konvencijos nesugebėjo sustabdyti genocido Balkanuose, bet gali uždrausti kalbėti apie kūdikių maitinimą iš buteliuko. O gal tai Pasaulio sveikatos organizacijos sumanymas ar, kaip sakau, žindymo „nacistų“?

Nesupraskite manęs neteisingai. Motinos pienas silpnam kūdikėliui neabejotinai yra geriausias maistas. Cheminė pie-

no sudėtis pamažu keičiasi – prisitaiko prie augančio vaiko poreikių. Motinos pienas pasižymi ir daugybe kitų gerų savybių, kurių neišreikši jokia formule. Tad jeigu galite rinktis, neabejokite ir būtinai žindykite kūdikį krūtimi. Tačiau kodėl negalėtume bent jau *pakalbėti* apie maitinimą iš buteliuko?

Iš karto pajuntu žindymo „nacistų" šešėlį. Nėštumo, gimdymo ir auklėjimo reikalai pastaruoju metu tapo labai politizuoti, labiausiai iš jų – maitinimas krūtimi. Nematau nieko blogo, kai žmonės propaguoja kokį nors požiūrį, bet kodėl kartu nepakalbėjus apie maitinimą iš buteliuko, juo labiau kai klausytojai – mažylio besilaukiantys tėvai. Keista, ar ne?

Daugybė mamų jaučiasi kaltos, kad negali maitinti krūtimi. Negana to, dar pačios turi ieškoti informacijos, ką tokiu atveju daryti. Jos jaudinasi, ar gerus pieno mišinėlius pasirinko ir ar jie nepakenks mažyliui. Toks nuolatinis nerimas trukdo susikaupti ir gali iš tikrųjų sukelti įvairių maitinimo sutrikimų.

Štai ką pasakysiu: dar nė vienas vaikas nemirė nuo pieno mišinėlių. Mano svainis užaugo maitinamas vien mišinėliais ir be to, kad tapo dantų gydytoju ir kad nesveikai žavisi *Led Zeppelin* muzika, daugiau jokių problemų, regis, neturi.

Salmanas Rushdie´s papuolė į musulmonų nemalonę dėl to, kad romane pateikė nepagražintą pranašo Mahometo paveikslą. Dvasinis lyderis ajatola jam paskelbė fatvą – mirties nuosprendį. Žindymo krūtimi šalininkai, ko gero, ir mane apkaltins erezija ir paskelbs man kokią nors pieno fatvą.

Tiek to, ištversiu. Man nusibodo žmonės, kurie sąmoningai ar nesąmoningai verčia tėvus jaustis kaltus. Jeigu dėl kokių nors priežasčių kūdikio neįmanoma maitinti krūtimi, turime galvoti, kas jam ir jo mamai būtų geriausia. O kaltės jausmas niekam nieko gero neduoda.

Tad priėjome prie išvados, kad nereikia taip sureikšminti maitinimo klausimo. O kas mažiausiai dėl to jaudinasi? Žinoma, tėtis!

Tėčio psichologija

Mes, tėčiai, turime įvairiausių trūkumų (nesugebame vaikų tinkamai aprengti, neskiriame kasdienių ir išeiginių drabužių, nemokame vaikų sušukuoti ir pan.), tačiau su kai kuriais dalykais susidorojame gana neblogai. Pavyzdžiui, dėl vaikų auklėjimo dažniausiai nesukame sau galvos, bent jau kol atžalos mažos. Žinoma, galime sau tą leisti, nes paprastai dėl visų bėdų kaltinamos mamos. Be to, daugelis tėvų dirba ir namo grįžta tik vakare pakenčiamos nuotaikos, kai mamos visą dieną kamuojasi su vaikais.

Taigi į vaikų maitinimą tėveliai linkę žiūrėti ramiai ir liberaliai. Jei tėčiui pavedama pasirūpinti pusryčiais, jis pamaitina visus greitai ir be jokio pasiruošimo. Jis nepatieks jokio šilto ir ką tik pagaminto maisto, kokį visada pasiūlo mama, o tiesiog ištrauks ką nors iš spintelės: javainių, razinų, užkandžių ar pan. Jei vaikams pasiseks, jie gaus net po lėkštę, bet dažniausiai – tik įspėjimą netrupinti.

Ir kas nuostabiausia – vaikai tokiomis sąlygomis sugeba išgyventi ir net nesuserga skorbutu.

Kitas geras tėčių bruožas tas, kad jie ne itin jaudinasi, kai vaikai mažai valgo.

– Tik pažiūrėk, – tuoj susirūpina mama, – jis *nieko* nevalgė!

Tėtis atidžiai žiūri į lėkštę, norėdamas išreikšti savo nuoširdų rūpestį, bet nieko neradęs – nes iš tikrųjų nemato čia nieko svarbaus – tiesiog gūžteli pečiais:

– Nesirūpink, viskas gerai.

Mama apdovanoja jį tokiu žvilgsniu, kad tėtis iš karto supranta padaręs klaidą ir pasiūlo vaikui suvalgyti bananą.

– Štai koks tavo atsakymas – bananas! – pasipiktina mama.

Tėtis vėl gūžteli pečiais, jausdamas, kaip nesulaikomai slysta iš po kojų žemė, ir vis dar bando ko nors įsitverti:

– Tai gal obuolį?

Tokios nesąmonės siutina mamas. Jos jaudinasi dėl vitaminų ir maistingųjų medžiagų, skorbuto ir kitų ligų, o tėčiams tai visai nerūpi. Jie vadovaujasi prielaida, kad daugelis išsivysčiusiose šalyse gyvenančių vaikų iš bado nemiršta. Jų logika sako, kad jeigu per žinias nepraneša apie jų mieste ar rajone nuo bado mirusius vaikus, vadinasi, tokių nėra.

Remiantis tėčių logika, alkani vaikai valgo. Tad jeigu jie nesuvalgė pusryčių, jiems nieko blogo nenutiks.

Žinoma, tėčiai gali elgtis ir visiškai kvailai. Pavyzdžiui, prieš pietus duoti vaikams saldumynų, kurie užkemša mažus pilvelius, ar leisti pulti prie deserto, nors dar nevalgyti pietūs. Taigi supraskite mane teisingai – nesekite aklai tėčiais, nes jie gali elgtis ir kvailai, tačiau jų nuosaikus požiūris į vaikų mitybą turėtų būti jums pavyzdys.

Trys auksinės vaikų maitinimo taisyklės

Šios trys taisyklės padės jums įveikti bet kokius su vaikų mityba susijusius sunkumus.

1. Išalkę vaikai valgo.
2. Dvidešimt kartų atstūmę suvalgys.
3. Svarbu klausyti pilvelio, o ne žiūrėti į lėkštę.

Išalkę vaikai valgo

Išrankūs nupenėti vaikai nevalgo. Tai viena didžiųjų gyvenimo tiesų. Laimei, kita gyvenimo tiesa sako, kad išalkę vaikai *valgo*. Kai kūnas išeikvoja visas kuro atsargas, skrandis ima siųsti smegenims žinutes: iš pradžių mandagius įspėjimus, kurie netrukus virsta atkakliais reikalavimais ir galiausiai – pagalbos šauksmais.

Išrankų vaiką valgyti priverčia vienintelis dalykas – alkis. Tai nuostabi priemonė, nes jums nieko nereikia daryti, tik laukti. Laukiant išsisprendžia 98 procentai vaikų mitybos problemų.

Patarlė byloja, kad galima nuvesti arklį prie vandens, bet neįmanoma priversti jo gerti. Tačiau visi arkliai kada nors ištrokšta. O atsigėrę greičiausiai panorės ir ėsti.

Ištroškę arkliai geria.

Išalkę vaikai valgo.

Tik tai ir reikia žinoti.

Dvidešimt kartų atstūmę suvalgys

Siūlydami mažyliui paragauti brokolių ir įkalbinėdami jį žodžiais „ai, kaip skanu", turite būti pasiruošę dvidešimt kartų išgirsti „fui". Ir tai ne mano išsigalvojimai – tai mokslininkų išvados. Vaikų elgsenos tyrimai parodė, kad norint sudominti vaiką nauju maistu, jį reikia patiekti vidutiniškai septyniolika dvidešimt kartų, kol mažasis ryšis jo paragauti.

Taigi, dvidešimt kartų atstums ir tada suvalgys.

Norint įkalbėti mažylius valgyti, reikia kantriai ir atkakliai siūlyti norimus patiekalus, bet neversti valgyti. Turite išmokti laukti, nors šiais laikais, kai per televiziją mums nuolat rodo badaujančius Afrikos vaikus, toks įkalbinėjimas atrodo kaip nuodėmė. Be to, turite susitaikyti ir su šiokiais tokiais nuostoliais. Jei dėl to jaučiatės kalti, kreipkitės į krikščionišką labdaros organizaciją (pavyzdžiui, *World Vision International*) ir paremkite vieną kitą vaiką. Tačiau vis tiek šiek tiek maisto teks išmesti.

Pasitaikius progai, pasiūlykite vaikui naujo maisto, bet nespirkite valgyti. Tokių progų bus ne mažiau kaip dvi dešimtys, tad būkite kantrūs.

Labai svarbu būtent *neversti* vaiko valgyti, nes prievarta yra geriausias būdas sukelti pasipriešinimą. Kuo labiau versite ką daryti, tuo labiau vaikas priešinsis. Tada „dvidešimties *fui*" taisyklė nebegalios ir skaičius taps nesuvokiamai didelis. Versti vaikus valgyti nedera ir dėl kitų priežasčių, bet apie jas pakalbėsime kitame skyriuje. Taigi, jei norite, kad jūsų maža-

sis Tarkvinijus nekęstų morkų, grūskite jas kuo smarkiau jam į burną, vos tik jis protestuodamas išsižios rėkti.

Svarbu klausyti pilvelio, o ne žiūrėti į lėkštę

Jei paklaustumėte antsvorio turinčio žmogaus, kada jis baigia valgyti, šis atsakytų: *kai* lėkštėje *nieko nelieka*. Lieknas žmogus į tokį klausimą atsakytų taip: *kai jaučiuosi sotus*.

Antsvorio turintys žmonės lėkštėje retai palieka nesuvalgyto maisto. Paprastai ne viską suvalgo tie, kurie antsvorio neturi.

Skirtumus tarp šių žmonių lemia jų požiūris: vieniems svarbu tai, ką jie mato, o kitiems – ką jaučia. Vieni žmonės mato lėkštėje maisto ir *negali* jo nesuvalgyti. Kiti irgi mato, bet liaujasi valgę, nes *jaučiasi* sotūs.

Vaikų nutukimas mūsų laikais tapo kone epidemija. Ši karta gyvens, ko gero, trumpiau nei jų tėvai, ir dėl daugybės priežasčių: sėdimo darbo, kaloringo maisto, tinginčių gaminti tėvų, ant kiekvieno kampo siūlomo greitojo maisto ir pan.

Kodėl vis daugiau žmonių serga vėžiu, diabetu, širdies ligomis? Todėl, kad persivalgo, o dar blogiau – vartoja daug nevertingo šlamšto.

Gyvybiškai svarbu mokyti vaikus tinkamai valgyti. Ne tik teisingai laikyti peilį ir šakutę ir prie stalo nesispjaudyti, bet valgyti saikingai ir visavertį maistą. Apie tinkamą vaikų mitybą prirašyta daugybė knygų, tad į šią temą nesigilinsiu.

Nustatyti tinkamą maisto kiekį visai nesunku. Mūsų organizmas iš prigimties sugeba kuo puikiausiai tą padaryti, tereikia jo klausyti. Tačiau ilgai treniruojantis galima viską iškreipti. Jeigu vakarėlyje atidžiau įsižiūrėtumėte į vaikus, pastebėtumėte įdomių dalykų. Jaunesni vaikai saldaus šlamšto valgo mažiau negu vyresni. Kai skrandis praneša esąs pilnas, jie sustoja. Vyresnieji saldumynų prikemša daugiau, nes jau išmoko nepaisyti skrandžio signalų ir susitelkti į tai, ką mato

lėkštėje. Beje, žiūrėdami televizorių, vaikai irgi suvalgo daugiau, nes, sutelkę dėmesį į rodomą vaizdą, nebegirdi vidinių signalų.

Išvada: niekada neverskite vaikų suvalgyti viską, kas yra lėkštėje. Sakykite: „Nebūtina visko suvalgyti, valgyk tiek, kiek nori pilvelis."

Taip pat vaikas turi įsidėmėti, kad iki kito valgymo nebus jokių užkandžių, ir įprasti pilveliu kuo geriau pasirūpinti dabar. Tačiau versti suvalgyti viską nedera, nes tokiu atveju pasmerksite jį būsimam antsvoriui.

Mūsų vaikai patys nuspręsdavo, kada jie sotūs. Tai nereiškia, kad įpusėjus pietums jie sprukdavo žaisti. Valgymo metas šeimos gyvenime – svarbi dienos dalis, o ne atsitiktinis suėjimas, todėl pavalgiusieji sėdi ir laukia, kol pasisotins visi šeimos nariai, ir tik tada gali bėgti prisidėti prie chaoso pergalės. Vaikus verčiame daryti tik vieną dalyką – gerti pieną. Šiuo klausimu jokių derybų negali būti. Kaprizai ir maldavimai mūsų neveikia. Delsimas taip pat neveikia. Niekas neveikia. Baik gerti pieną ir čiuožk žaisti.

Mano žmonai būdavo nelengva. Jaunėlis sūnus kartais valgydavo kaip anoreksija sergantis žvirblis – kaptelėdavo kąsnelį ir viskas. Bet aš šventai tikėjau, kad iki kito valgymo jis tikrai praalks. Jis nesusirgo skorbutu. Neprireikė ir humanitarinės pagalbos badaujantiems vaikams.

Alkani vaikai valgo.

Išalkęs mūsų sūnus valgo. Kartais netgi puola prie maisto kaip iš karo žygio grįžęs vikingas. Tačiau ir tais atvejais jis nepamiršta, kad valgyti reikia tiek, kiek leidžia pilvelis. Kai tik šis pasako „gana", jis iš karto paklūsta.

Kad ir kuo gyvenime jis taptų, – šiuo klausimu turiu keletą minčių, nors jo vargšei mamai ne visos atrodo patrauklios, – jis niekada nenutuks.

Kaip „taisėme“ Stiveną

Grįžkime prie mažylio, nevalgiusio daržovių. Pirmiausia reikėjo nutraukti ydingą pieno gėrimo tradiciją ir išvaduoti vaiką iš priklausomybės nuo buteliuko. Prieš valgį sugirdytas pienas nepalikdavo vietos jokiam kitam maistui. Kaip galima ką nors valgyti, kai pilvelis jau pilnas!

– Bet negavęs pieno jis pakels tokį triukšmą! – susirūpino Karen.

– Aišku, pakels, – sutikau.

Ji žvelgė į mane laukdama kokių nors išganingų patarimų, bet aš tik patraukiau pečiais.

– Aišku, – atsiduso ji.

– Kelias į išganymą šiuo atveju grįstas ašaromis, – paguodžiau. – Patariu tiesiog ištverti.

Pedis ir Karen susižvalgė.

– Be to, maisto pasiūla neturi būti didelė. Nuo šiol Stivenas valgys tai, kas prieš jį padėta, arba nevalgys nieko, – aiškinau toliau. – Taip, skamba žiauriai, tačiau turite patikėti, kad alkani vaikai valgo. Kai Stivenas išalks, *valgys*. Tik reikia palaukti.

– O jeigu nevalgys kelias dienas? – iš karto prie blogiausio scenarijaus perėjo Karen, tarsi tai būtų akivaizdu.

– Pirma, tai mažiausiai tikėtina. Antra, galite šiek tiek pagudrauti. Iš pradžių duokite tai, ką jis mėgsta, o po to pasiūlykite paragauti ko nors naujo. Ir nepamirškite, kiek kartų reikia siūlyti vaikui išbandyti naują valgį.

– Apie dvidešimt, – įsidėmėjo Pedis.

– Taip, dvidešimt. Turite būti tam pasiruošę. Šviežių morkų pasiūlykite mažiausiai dvidešimt kartų, nesitikėdami, kad vaikas į jas bent pažvelgs. Neraginkite jo, tiesiog padėkite morką priešais ant lėkštutės. Taip sužadinsite smalsumą. Supratote?

Abu nuolankiai linktelėjo.

– Gerai. Dabar pereisime prie strateginio žaidimo. Su vaisiais ir daržovėmis jį supažindinsite tarsi su žaislais.

Karen kiek sumišo.

– Norite pasakyti...

– Noriu pasakyti, kad nebijotumėte kartu su juo pirštais sutrinti banano, grindimis ridinėti apelsino, žaisti slėpynių už salotų gūžės ar brokolio žiedyno.

Supratę mano mintį, Karen ir Pedis nusišypsojo.

– Reikia nuteikti vaiką žiūrėti į vaisius ir daržoves linksmai, užuot su jais kovojus, – tarė Pedis.

– Puiku! Taip pat patariu skaityti jam pasakų apie vaisius ir daržoves. Žinoma, ne vien šia tema.

– Atrodo, aišku, – apsidžiaugė Karen. – Sumažinti pasirinkimą, neduoti prieš valgį pieno ir maistą paversti linksmu dalyku.

– Taip, – linktelėjau.

– Manau, nebus sunku, – nutarė ji.

– Žinoma.

Kai jie pakilo eiti, įteikiau Karen užklijuotą voką.

– Atplėškite jį kritiniu atveju.

– Kas čia? – susidomėjo ji.

– Čia nurodymai, ką daryti, jeigu jus suims nerimas, kad vaikas nieko nevalgo. Skambinkite, jeigu ką.

Nesulaukęs jų skambučio, po mėnesio paskambinau pats.

– O, čia jūs, – iš karto pažino Karen.

Pradžia neatrodė daug žadanti.

– Kaip sekasi? – pasiteiravau.

– Iš pradžių buvo tikras košmaras. Pirmą vakarą jis spiegė dvidešimt minučių, reikalaudamas pieno, ir atsisakė valgyti.

– Tikrai? – apsimečiau nustebęs.

– O taip, rėkė kaip išprotėjęs.

– Ir ką darėte?

– Aš, kvailė, dariau, ką liepėte jūs.

– Nekreipėte į tai dėmesio ir laikėtės savo?

– Taip.

– Puiku, – pritariau, stengdamasis atrodyti žvalus. – Ir...

– Ir tai kartojosi diena iš dienos. Kai sėsdavome valgyti, atrodė, kad jis tuoj sprogs nuo rėkimo.

– O vaisiai ir daržovės?

Ji nusikvatojo.

– Dažniausiai jas trenkdavo ant grindų.

– Aišku.

Iš jos tono supratau, kad jie atmetė mano planą ir grįžo prie senų įpročių. Dabar ji visiems skelbs, kad nesugebėjau jiems padėti.

– Gal norite dar kartą susitikti ir aptarti reikalus?

– Ne.

Hmmm...

– Aišku... Tai ką tada...

Staiga ji nusijuokė.

– Šiandien paragavome morkų.

– Puiku, – nedrąsiai šyptelėjau.

– Ir ne tik. Mes pamėgome bananus ir vynuoges.

– Juokaujate?

– Ne. Laikėmės tvirtai, kaip ir patarėte. Iš pradžių buvo baisu, bet pamažu jis pradėjo valgyti vaisius ir daržoves.

– Nuostabu! Kas, jūsų manymu, padėjo?

– Manau, du dalykai. Pirma, mes buvome nepalenkiami ir nedavėme rinktis iš aštuoniolikos patiekalų. O antra, leidome žaisti su maistu. Dar ir dabar bananų sutriname daugiau, negu suvalgome.

Nusijuokiau.

– Paskambinkite, jei taip darys sulaukęs ir 30 metų.

Karen prižadėjo.

(Jums tikriausiai įdomu, kas buvo voke, kurį atsisveikindamas įteikiau Karen. Jame buvo užrašytas vienas sakinys: „Išalkę vaikai valgo.“)

MAŽYLIŲ MITYBOS PASLAPTYS

Nepamirškite trijų auksinių taisyklių:

- Išalkę vaikai valgo.
- Dvidešimt kartų atstūmę suvalgys.
- Svarbu klausyti pilvelio, o ne žiūrėti į lėkštę.

Nesiūlykite rinktis iš kelių patiekalų.
Prieš valgį neduokite pieno ir saldžių užkandžių.
Tvirtai laikykitės ir nenusileiskite.
Žaiskite su maistu, kad jis teiktų džiaugsmo.

9
Trintų žirnelių ledai

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Diana (33), Kevinas (33), Džosė (9) ir Taileris (7)
Sunkumai	Džosė ir Taileris valgo tik bulvių traškučius ir trintų žirnelių ledus. Kitko atsisako net paragauti. Tėvai dėl to labai susirūpinę.
Pastabos	Paklausti, kokie čia ledai.

Kai išgirstate, kad yra vaikų, kurie gyvi tik ledais, tiesiog kyla noras juos pamatyti. Tokiais atvejais kaip šis smalsumas gali tiesiog užgraužti. Jei nebūčiau tų vaikų išvydęs, mane visą gyvenimą būtų kamavęs klausimas, kokie tie trintų žirnelių ledai.

– Trintų žirnelių ledai – kas tai? – nesusilaikiau pirmiausia nepaklausęs.

Bet, kaip paaiškėjo, nuo to pradėti nederėjo.

Abu vaikai susiraukė ir sužiuro į mamą. Ji šiek tiek paraudo ir nuleido akis. Tėtis į susitikimą neatėjo, nes negalėjo išeiti iš darbo.

Žinoma, aš iš karto supratau padaręs klaidą. Mama slapta apgaudinėjo vaikus: kad jie nors kiek suvalgytų daržovių, įmaišydavo į ledus trintų žirnelių, o aš šią paslaptį išdaviau.

Pasijutau it Rytų Vokietijos kavinėje 1976 metais, ką tik garsiai paklausęs šalia sėdinčio vaikino: „Ar seniai dirbate žvalgyboje?“

Žioplys!

Dabar žūtbūt turėsiu priversti šiuos vaikus valgyti daržoves, nes ką tik sugadinau reikalą.

– Trintų žirnelių ledai? Kas tai? – piktai paklausė mamos Džosė.

– Tai toks posakis, – mėginau taisyti padėtį. – Kai norima pajuokauti, sakoma: kokie čia trintų žirnelių ledai?

Džosė nepatikliai pažvelgė į mane.

– Negirdėjau tokio posakio.

– Nes jie žali, – desperatiškai stvėriausi už pirmo į galvą atėjusio paaiškinimo ir dirbtinai išsiviepiau.

Kambaryje pasidarė taip tylu, kad beveik galėjai girdėti per grindis riedantį pūką.

– Visai nejuokinga, – sausai atrėžė Džosė.

Kai kurie devynmečiai atrodo subrendę it keturiolikmečiai. Tokia ir buvo Džosė – protinga, nuovoki ir kandi.

– Tikriausiai, – gūžtelėjau pečiais. – Tiesiog norėjau pajuokauti. Beje, ką manote apie maistą?

– Mes jo nemėgstame, – pareiškė mergaitė.

– *Jokio?*

– Mėgstame bulvių traškučius, – įsiterpė Taileris.

– Ir viskas?

– Ir ledus, – papildė Džosė ir žvilgtelėjo į mamą.

Diana savo ruožtu žvilgtelėjo į mane. Taip žvilgčiojant ir akis galima išsisukti.

– Ar šitie vaikai valgo tik bulvių traškučius ir ledus?

– Taip, – linktelėjo ji.

– Ir daugiau nieko?

– Deja, taip.

Pasisukau į Džosę.

– Nei salotų? Nei brokolių? Nei morkų? Nei pupelių? Ir nei cukinijų – juokingiausio vardo daržovių? Na, cukinijas tikrai turėtumėte mėgti.

Taileris nusijuokė, bet Džosė nesileido į juokus.

– Mama? – tarė ji tokiu balsu, kad pasidarė nejauku.

– Ką, Džose?

– Kodėl mums visada duodi žalių ledų?

Kilo vos įveikiamas noras susigūžti.

– Todėl, kad jie paskaninti žaliųjų citrinų aromatu, – paaiškino Diana, bet tik vargšas Taileris galėjo patikėti šia apgavyste.

Supratau, kad trintų žirnelių ledų reikalas taip lengvai nesibaigs. Pakartoti šio triuko jau niekada nepavyks. Baigta! Gal tai ir į gerą? Slaptai kišti į ledus žirnelių tyrę – labai jau negudrus būdas papildyti vaikų mitybą. Džosė jau niekada nevalgys žalių ledų ir įkalbės nevalgyti Tailerį. Taigi kelio atgal nebebuvo, ir pats dėl to buvau kaltas.

Kai suklystu, pavyzdžiui, kaip šį kartą, stengiuosi neparodyti, kad ko nors bijau. Jau ir taip viską sugadinau, tai kodėl nepabandžius žengti iki galo?

– Matyt, ledai žali dėl to, kad mama į juos deda žirnelių, – pasakiau tiesiai šviesiai.

Dabar sumišo net Taileris.

– Ar tai tiesa? – paklausė mergaitė.

Diana pažvelgė į mane. Mano akyse ji turėjo perskaityti: *„Man tikrai labai gaila, nenorėjau jūsų išduoti, bet gal jau laikas kalbėti atvirai?“* Ji, regis, mane suprato.

– Juk turėjau kažkaip priversti jus valgyti daržovių, – pasiteisino ji.

– Fui! – susiraukė Džosė. – Daugiau niekada nevalgysiu ledų.

– Bent jau šioks toks laimėjimas, – paguodžiau Dianą, akivaizdžiai tuo abejojusią.

Taileris mąsliai suraukė antakius.
– Tu pirkai žirnelių ledų?
– Ne, kvaily! – išdrožė Džosė. – Ji pati pridėdavo žirnelių.
Taileris susiraukė dar labiau.
– Šlykštu!
– Kodėl nevalgote daržovių? – paklausiau nutaręs, kad geriausia bus pulti.
– Jos šlykštaus skonio, – atkirto Džosė.
– Kurios?
– Visos.
– *Visos?* Išbandei visas daržoves ir nė viena nepatiko?
– Aš jų nebandžiau, – nepatenkinta suraukė nosį.
– Tai iš kur žinai, kad jos šlykštaus skonio?
– Užtenka į jas pažiūrėti. Žalios kaip snargliai. Ar valgytumėt snarglius?
– Kai kurie žmonės valgo. Varlės irgi žalios, bet prancūzai jas mielai valgo.
– Įsivaizduok, kad valgome snarglių ledus... – nusijuokė Taileris.
Taileris man patiko.
– Kaip manai, ar jie būtų glotnūs, ar su tąsiais gumulėliais? – paklausiau.
Jis vėl nusijuokė.
– Gal trumpai pasivaikščiotumėte, kol mudu su jūsų mama paplepėsime? – jau kiek rimčiau kreipiausi į vaikus.
Jie klusniai išėjo.
– Atsiprašau, kad jus išdaviau, Diana. Tikriausiai nebeišeis jų apgaudinėti.
– Ir ką man daryti? – jos balse suskambo neviltis. – Tai buvo vienintelis būdas sumaitinti jiems daržovių. Nieko, kas bent kiek primena daržoves, net į burną neima.
– O vaisius valgo?
– Kartais obuolius, bet tik nuluptus ir be sėklų.

– Hm... Suprantu jūsų nerimą. Papasakokite, kaip viskas prasidėjo.

Paaiškėjo, kad prie to prisidėjo žindymo šalininkai. Kai gimė Džosė, Diana turėjo mažai pieno, todėl mažylė niekaip negalėjo priaugti svorio.

– Aš taip stengiausi ją žindyti, norėjau, kad ji gautų motinos pieno, bet jo nepakako. Jaučiausi baisiai nelaiminga.

Vaikų maitinimo reikalai Dianai nuolat kėlė nerimą. Perdėtai rūpindamasi sveika mityba, ji brukdavo jiems ne vieną patiekalą, kad tik vaikai valgytų. Kai Džosė pradėjo lankyti mokyklą, reikalai visai pašlijo. Maitinimas tapo tikru cirko vaidinimu, kuriam vadovavo mažieji diktatoriai. Kaip tik tada Diana ir sumanė įmaišyti į ledus trintų žirnelių.

Jeigu leisite, vaikai jus kaipmat pavers kvailiais. Naktimis trinti ir maišyti su ledais žirnelius gali tik pamišėliai.

– Tad imkimės spręsti šią problemą, – tariau Dianai baigus kalbėti.

– Taip, prašyčiau, – linktelėjo ji.

Giliai įkvėpiau ir pradėjau:

– 1972 metais Andų kalnuose sudužo lėktuvas, kuriuo skrido regbio komanda...

Kodėl taip atsitiko

Jūs jau žinote, ką papasakojau Dianai. Perdėtas nerimas dėl vaikų mitybos privertė ją imtis, švelniai tariant, keistų priemonių. Moteris be saiko nuolaidžiavo vaikams, kad tik jie valgytų, o šie elgėsi taip, kaip ir visi vaikai, – įvedė savo tvarką: vien bulvių traškučiai ir ledai.

Bet pykti ant vaikų negalime – toks jų darbas. O *mūsų* darbas – išmokyti juos pažaboti savo beprotiškus norus ir bent jau stengtis atrodyti sveiko proto.

Kaip sakė Džosė ir Taileris, jie nemėgsta daržovių, bet tai netiesa. Jie tiesiog nežinojo, ar jas mėgsta, nes niekada jų neragavo.

Būdamas paauglys buvau įsitikinęs, kad nekenčiu rabarbarų. Tą mandagiai kartojau metų metus, kol ir pats patikėjau, kad jie man neskanūs. Tada kartą paragavau. Negaliu prisiminti kodėl, kada ir netgi kur, bet, būdamas šešiolikos, staiga atradau, kad man *patinka* rabarbarai. Supykau ant savęs, kad tiek metų praleidau be rabarbarų, ir nuo tada rijau viską, kas pasitaikė po ranka.

Džosė ir Taileris nejautė neapykantos daržovėms, tiesiog nenorėjo jų ragauti. Mums reikėjo tuos norus pakeisti.

Valgymas neturi kelti streso

Auginant vaikus išvengti streso tiesiog neįmanoma. Netinkamas vaikų elgesys sukelia stresą. Miego stygius sukelia stresą. Mokymosi rezultatai sukelia stresą.

Valgymas neturi kelti streso.

Kaip jau minėjau, valgymo problemos išsisprendžia pačios. Jums tereikia palaukti ir nepasiduoti vaikų ašaroms ir protestui. Jie bus nepatenkinti, bet valgys.

Lengviausias būdas išvengti streso – jam *nepasiduoti.*

Mintyse turite nuolat kartoti, kad išalkę žmonės valgo. Jeigu manimi netikite, perskaitykite Pierso Paulo Reado knygą „Išlikę gyvi“ *(Alive)* apie Anduose išgyvenusius regbininkus. Tai pats geriausias liudijimas, kad alkani žmonės valgo.

Jeigu dėl valgymo nenorite patirti streso, tai ir nepatirkite. Pažvelkite į šį reikalą kiek kitaip. Tarkim, jūs nutarėte badu numarinti savo vaikus ir draudžiate jiems net prisiliesti prie vištienos salotų, kurias kas vakarą padedate prieš juos (patikėkite, aš tikrai nesiūlau badu marinti savo vaikų). Kaip jums atrodo, ar labai jie sulystų, kol išdrįstų jums nepaklusti ir

pradėtų kimšti salotas? Per kiek laiko jie nuspręstų, kad valgyti vištienos salotas geriau negu mirti?

Kaip jums atrodo, kiek laiko jums pavyktų drausti vaikams valgyti? Kertu lažybų, kad neilgai.

Kaip „taisėme“ Džosę ir Tailerį

– Ką gi, Diana, imkimės darbo?

– Jeigu manote, kad tai įmanoma.

– Viskas įmanoma, – nusijuokiau.

– Ir ką man daryti?

– Labai paprasta: išmeskite visus bulvių traškučius ir nepirkite jų dažniau kaip kartą per metus.

Diana net išsižiojo:

– Juokaujate?!

– Ne. Matote? – nutaisiau rimtą veidą. – Taip atrodau, kai kalbu rimtai. O taip atrodau susierzinęs, – užverčiau akis. – Išmesti traškučius liepiau visai rimtai.

– Bet ką tada jie valgys?

Patraukiau pečiais.

– Yra dvi galimybės. Pirma, nieko nevalgys. Ši galimybė puiki tuo, kad, sužinojęs apie alkstančius vaikus, Bobas Geldofas jūsų kieme surengs koncertą, į kurį pakvies Bono ir „Pink Floyd“. Antra, mano nuomone, labiau tikėtina galimybė – jie suvalgys viską, ką tik duosite.

– Tą jau išbandžiau, – tarė ji kiek nusivylusi. – Nepadėjo.

– Žinau, jau sakėte. Bet daržoves siūlėte kaip priedą prie pagrindinio patiekalo ir iš karto nusileidote, vos jie paprieštaravo.

– Jie tikrai nieko nevalgys, aš žinau.

– Jeigu išmestumėte traškučius ir visus metus ruoštumėte tik sveiką maistą, garantuoju, kad jie ištvertų ne ilgiau kaip 24 valandas.

– Jiems ims svaigti galva!

– Svaigs, nesvaigs – nesvarbu. Tiesiog neduokite traškučių.

Diana susirūpinusi atsilošė kėdėje.

– Per daug žiauru, – sudvejojo ji.

– Žinau, bet jeigu norite, kad vaikai pradėtų geriau valgyti, nesuteikite jiems galimybės rinktis. Jeigu siūlysite traškučių, jie visada rinksis traškučius. Juos valgydami jie rizikuoja susirgti gaubtinės žarnos vėžiu, širdies ligomis ir nutukti. Ar leistumėte jiems rūkyti, jei užsigeistų?

– Žinoma, ne.

– Bet tai beveik tas pats. Netinkamas maistas irgi žudo.

Nenorėjau jos gąsdinti, tiesiog kalbėjau tiesą.

– Jūs teisus, – atsiduso ji. – Gerai, traškučiai dings.

– Puiku! O dabar kartu sudarykime veiksmų planą.

Abu surašėme valgiaraštį. Įprastinius saldintus pusryčių dribsnius pakeitėme daug sveikesnėmis kruopų košėmis, rupių miltų duona ir apelsinų sultimis. Priešpiečiams tiko sumuštiniai, įdarytas lavašas ir įvairūs vaisiai. Pietūs buvo didžiausias iššūkis.

– Svarbiausia – keisti jų suvokimą ir požiūrį į maistą. Daržoves jie turėtų išvysti tarsi kitoje šviesoje.

– Bet kaip tai padaryti? – nustebo Diana.

– Čia ir patikrinsime jūsų kūrybiškumą, – paerzinau. – Pirmiausia įtraukite vaikus į valgio gaminimą. Paverskite tai pramoga. Pamokykite juos ruošti salotas ir paprastus padažus. Išmokykite marinuoti vištieną. Rinkitės egzotiškų valgių receptus. Kepkite ant iešmo arba grotelių. Kieme įrenkite laužavietę ir žaiskite kaubojus.

Diana supratingai linksėjo.

– Supratau, – nušvito ji. – Reikia imtis patrauklios maisto gamybos, o ne kišti panosėn tai, ko jie nemėgsta.

– Žinoma. Nors, negavę įprasto šlamšto, jie ir taip valgytų jūsų patiektą maistą. Jeigu jiems patiks gaminti ir keisis jų ver-

tinimai, galite juos supažindinti su sveikos mitybos principais.

Pastebėjau, kad ši mintis Dianai patiko. Po tiek metų vargo ji džiaugėsi nauja perspektyva.

– Gerai, pasistengsiu, – pažadėjo ji.

Ir ji iš tikrųjų pasistengė. Parvykusi namo, jau tą patį vakarą, nepaisydama mylimų vaikučių protesto, Diana išmetė visas aliai vienos bulvių traškučių pakuotes. Išmetė ir saldintus dribsnius bei riebius užkandžius, kuriuos taip mėgo vaikai.

Šie buvo priblokšti. Džosė tikriausiai pamanė, kad mama išprotėjo.

Tą vakarą jie abu atsisakė valgyti vakarienę (paskubomis paruoštus makaronus) ir nuėjo miegoti alkani. Diana nerimavo, bet nepasidavė. Kitą rytą patiekė kruopų košės, rupių miltų duonos ir apelsinų sulčių. Džosė buvo nelaiminga. Taileris suvalgė keletą riekelių duonos. Vakare reikalai ne kažin kiek pagerėjo: vaikai protestavo ir menkai tevalgė.

Pirmos savaitės pabaigoje atsirado gerų ženklų. Abu vaikai valgė, nors ir nedaug. Pagauta nerimo, penktą dieną Diana juos nuvedė pas gydytoją. Šis medicininiais terminais pareiškė, kad vaikai sveiki.

Po mėnesio vaikai valgė jau daugiau. Kadangi nebuvo bulvių traškučių ir ledų, jiems nieko kito neliko kaip maitintis pagal mūsų sudarytą valgiaraštį.

Norėdama vaikus sudominti maisto gaminimo procesu, Diana sugalvojo keletą smagių pramogų. Į dienotvarkę ji įtraukė reikalavimą paeiliui padėti ruošti pietus. Stebėtina, bet Džosė užsidegė maisto gaminimo aistra. Diana nupirko kelias naujas valgių knygas ir leido vaikams rinktis patikusius patiekalus, bet su viena sąlyga – kad padės juos ruošti. Be to, kas savaitę rengė varžybas „Keisčiausia pasaulio daržovė". Tas, kuris pasirinkdavo prekybos centre keistą daržovę ir ją suvalgydavo, laimėdavo bilietą į kiną.

Iš pradžių varžybos vyko vangiai, bet netrukus įsibėgėjo ir tapo įnirtinga kova. Diana net buvo priversta nuvesti vaikus į Azijos prekių parduotuvę, nes jų poreikiai viršijo vietinio prekybos centro galimybes.

Po šešių mėnesių namai visiškai pasikeitė. Šeimos valgiaraštyje nuolat buvo vaisių ir daržovių. Vaikai ypač pamėgo egzotiškus patiekalus.

– Šiandien Džosė gamina sušį, – pranešė Diana.

– Tai bent!

– Taip, niekada nebūčiau tuo patikėjusi. Tai jūsų dėka.

– Iš tikrųjų – jūsų pačių dėka.

– Be to, pastebėjau kitą puikų dalyką: pasikeitė jų elgesys.

– Ką turite galvoje?

– Jie sugeba geriau susikaupti, sumažėjo kaprizų ir dirglumo. Net mokytis ėmė geriau. Mokytojų teigimu, vaikai tapo ramesni ir dėmesingesni.

– Nuostabu! – nusišypsojau.

Kas galėjo pagalvoti, kad valgydami sveikesnį, mažiau tuščių kalorijų turintį ir mažiau apdorotą maistą vaikai geriau jausis, elgsis ir mokysis.

– Kitą savaitę bus Tailerio gimtadienis, – pranešė Diana. – Ir žinote, ko jis paprašė?

– Ko? – susidomėjau.

– Ledų su trintais žirneliais.

PAAUGUSIŲ VAIKŲ MITYBOS PASLAPTYS

Leiskite pakartoti tris auksines taisykles:

- Išalkę vaikai valgo.
- Dvidešimt kartų atstūmę suvalgys.
- Svarbu klausyti pilvelio, o ne žiūrėti į lėkštę.

Niekada neduokite rinktis sveiko ir nesveiko maisto, pastarojo tiesiog nepirkite. Pasirinkimas gali būti tik toks: sveikas maistas arba nieko.

Raskite būdų sudominti vaikus įvairiais maisto produktais.

Svarbiausia – įtraukite vaikus į maisto ruošą. Jie neturi gaminti pietų iš trijų patiekalų, bet gali paruošti salotas ar pamarinuoti vištieną. Supirkite produktus, o jie tegul gamina.

10
Tėvų gyvenimo atspindys

	Pavyzdys
Šeimos nariai	Sandra (43), Maksas (45), Evanas (11), Emilė (10) ir Stivenas (8)
Sunkumai	Tėvai turi rimtų rūpesčių dėl Emilės. Mamos nuomone, ji apsėsta dietų ir yra per liesa. Berniukai valgo gerai, tik mėgsta ir šlamštą.
Pastabos	Riebios katės su liesais kačiukais.

Šeima atrodė nepriekaištinga. Būdamas iš prigimties nelabai tvarkingas, jaučiausi nejaukiai. Mama Sandra, iš profesijos dizainerė, tiesiog spindėjo. Emilė domėjosi mada, mūvėjo firminius rausvus džinsus. Tėtis buvo įmitęs vaikinas, vaizdavo nerūpestingą, bet leido suprasti, kad nėra vargšas. Šalia kaulėtų moterų tėtis buvo panašus į riebų katiną.

– Kokie rūpesčiai jus čia atginė? – paklausiau ir pagalvojau, kad jiems labiausiai turėtų rūpėti naujausias mersedeso modelis.

– Mes dėl Emilės, – tarė Sandra.

Paaugliškų manierų išmokusi Emilė užvertė akis.

– Ir kas jums kelia nerimą?

– Ji tiesiog apsėsta dietų, – paaiškino Sandra.

– Tikrai ne, – paprieštaravo Emilė.

– Liaukis melavusi, Emile, sakyk tiesą! – subarė motina. – Esi *apsėsta* dietų.

– *Ne!*

Dabar Sandra užvertė akis.

– Tai ir blogiausia. Kai tik noriu su ja pasikalbėti, ji ima atsikalbinėti.

Jų bendravimo stilius mane kažkodėl erzino. Jos tarsi voverės sukosi uždarame rate: „Aš teisi, o tu klysti – ne, aš teisi, o tu klysti!" Tačiau jų santykiai buvo simptomiški, tik ne iš karto tą apčiuopiau.

– O jūs, Maksai, ką manote? – pasiteiravau.

Jis patraukė pečiais.

– Mitybos reikalai svarbūs, – ramiai tarė.

Taip kalbama apie dešimties procentų kainų sumažėjimą rinkoje.

– Ar supratai, ką pasakė tėtis? – kreipiausi į Emilę.

Ji taip pat gūžtelėjo pečiais.

– Tėtis pasakė, kad valgyti yra svarbu, – paaiškinau ir vėl pasisukau į Maksą. – Ar visada taip kalbate?

– Kaip taip?

– Neaiškiai.

– Man taip neatrodo, – kiek susierzino.

– Jai tik dešimt, – parodžiau į Emilę.

– Žinau, – susiraukė jis.

Nemanau, kad žinojo, bet nutylėjau.

– Kada viskas prasidėjo? – kreipiausi į abu.

– Ji visada buvo išranki, bet rimtesnės bėdos prasidėjo nuo penkerių, – paaiškino Sandra.

– Kokios bėdos?

– Kai pradėjo eiti į mokyklą, niekaip neišsirinkdavo, kuo

vilktis, – tas netinka, ano nenori...

Supratingai linksėjau. Taip daro psichologai, skatindami pacientą pasakoti ir nenorėdami jam trukdyti savo „aha“, „suprantu“ ar – dar blogiau – „prašom tęsti“.

– Netrukus ėmė šnekėti, kad nenori būti stora, – tęsė Sandra.

– Būdama penkerių? – apstulbau.

– Būdama penkerių, – patvirtino Sandra.

Kai kurie dalykai mane, kaip psichologą, verčia suklusti. Penkerių metų vaikai paprastai mėgdžioja artimiausioje aplinkoje matomų asmenų elgesį, nes yra tarsi kempinės. Tad kur – mokykloje ar namie – Emilė prisiklausė tokių minčių kaip „valgant storėjama“ ar „man nepatinka, kaip atrodau“?

– Ką mėgsti valgyti? – paklausiau mergaitės.

– Nieko.

– Nė šokolado?

– Nuo šokolado storėjama, – pašaipiai pastebėjo, bet pašaipa buvo skirta ne man, o klastingoms kalorijoms.

Atidžiai ją nužvelgiau.

– Į tave pažiūrėjus neatrodo, kad galėtum sustorėti net suvalgiusi visą šokolado fabriką.

– Ir aš jai tą patį sakau, – įsiterpė Sandra. – Mūsų giminės moterys linkusios pilnėti, bet tai nieko nereiškia. Net priaugusi kelis kilogramus Emilė vis tiek puikiai atrodytų.

Štai ir atsakymas: tokių minčių ji prisiklausė namie.

– O kaip mėginote įtikinti ją valgyti? – paklausiau.

– Jeigu priaugs kilogramą, pažadėjau nupirkti kosmetikos priemonių.

Šį kartą apstulbau dar labiau, bet, nenorėdamas išsiduoti, tik mąsliai susiraukiau.

– Gerai. Turime šiek tiek pasikalbėti, o Emilė tuo metu pavartys koridoriuje žurnalus.

– Ar jūs patenkinta savo išvaizda? – paklausiau Sandros, kai mergaitė išėjo.

– Atsiprašau?

– Ar jums patinka jūsų išvaizda? Ar patinka tokia figūra?

Sandra sumišusi nusijuokė.

– Nežinau. Gal. Iš tikrųjų nevisiškai.

– Ar šiuo momentu laikotės dietos?

Ji sukeitė kojas.

– Laikausi, šiek tiek.

– Ar dažnai taip būna?

– Jeigu tuo nesirūpinčiau, labai greitai priaugčiau svorio.

– Įvertinkite save balais iki dešimties, – paprašiau.

Šalia sėdintis Maksas nežymiai šyptelėjo. Tegu šypsosi, jo eilė irgi prieis.

– Ką turite omenyje?.. – dar labiau sumišo Sandra.

– Jeigu jums reikėtų įvertinti savo kūno grožį, kiek sau parašytumėte?

Moteris susimąstė.

– Šešis. Ne... penkis. Kai kurias vietas įvertinčiau ketvertu.

– Gerai. O jūs? – kreipiausi į Maksą.

Jis nusijuokė riebaus katino juoku.

– Norite žinoti, kaip save vertinu?

– Taip, – linktelėjau.

Tuo metu suskambo jo telefonas.

– Atsiprašau, – pakėlė pirštą ir, neklausęs leidimo, išėjo pro duris, o maždaug po minutės grįžo. – Na, kur mes sustojome?

– Įvertinkite save balais nuo vieno iki dešimties.

Maksas plačiai katiniškai išsišiepė:

– Dešimt.

Kas galėtų abejoti?

– Norite, kad Emilė daugiau valgytų? – kreipiausi į Sandrą.

Ji linktelėjo. Makso veide atsispindėjo smalsumas, sumišęs su abejingumu.

– Atidžiai klausykite, – kuo rimčiausiai tariau. – Dabar pat eikite ir nupirkite kilogramą kanapių – gerų, ne kokio nors šlamšto – ir prieš kiekvieną valgį kartu su Emile parūkykite, kad ji gerai apsvaigtų.

Sandra išsprogino akis, lyg būtų pamačiusi man iš viršugalvio išsiperintį viščiuką. Maksas susiraukė.

– Atėjus pietų metui jai pakils apetitas ir ji sukimš viską, kas bus padėta ant stalo, – linksmai baigiau ir triumfuodamas nusišypsojau: štai, *koks protingas esu!* Jei tuo metu mirtinoje tyloje ant grindų būtų nukritęs smeigtukas, garsas mus būtų apkurtinęs.

Kodėl taip atsitiko

Bėda ta, kad Emilė elgėsi taip, kaip išmoko iš tėvų. Ją mokė prastai save vertinti, ieškoti savyje trūkumų ir ryžtingai imtis priemonių. Taigi Emilė – artimiausios aplinkos produktas. Jos motina buvo įvaizdžio industrijos auka, o tėvas neatliko savo pareigų. Susidarė įspūdis, kad žmonai ir vaikams Maksas skirdavo tik tiek laiko, kiek likdavo nuo visų reikalų ir sandėrių.

Tėvų pareiga – rūpintis šeima. Tam ir esame reikalingi. Mes šeimą aprūpiname, garantuojame jai saugumą, stengiamės, kad namie būtų jauku ir gera, nepaisant visų pasaulio kataklizmų. Šeimoje vaikas visada turi rasti prieglobstį ir būti išklausytas.

Aš visada būsiu šalia, kad ir kas tau nutiktų, kad ir ką darytum. Visada gali manimi pasikliauti.

Parūpinti šeimai paskutinio modelio mersedesą yra viena, o atsisėsti ir dėmesingai išklausyti – visai kas kita.

Žinoma, Emilę veikė ir populiariosios kultūros šlamštas, besismelkiantis iš televizijos, interneto, blizgių žurnalų, draugų, o labiausiai – iš artimųjų. Emilė buvo mokoma rūpintis

kūno svoriu, bet niekas nepaaiškino, kaip tinkamai tą daryti. Sandros nerimas dėl savo kilogramų ir kalorijų apnuodijo ne tik jos pačios, bet ir dukters sąmonę. O Maksas buvo pernelyg užsiėmęs, kad rastų laiko pokalbiams su šeima.

Svarbiausia – tarpusavio santykiai

Nepavyks apeiti tiesos, kad auklėjant vaikus svarbiausia – tarpusavio santykiai. Taigi labiausiai reikia rūpintis jų darnumu. Be to, nepamirškite, kad vaikai mėgdžioja tai, ką mato. Pavyzdžiui, jeigu esate linkęs greitai supykti, ir jūsų vaikai bus aikštingi. Mėgdžiodami suaugusiuosius, vaikai mokosi vienaip ar kitaip elgtis.

Jeigu nuolat nerimaujate dėl svorio, manote esąs per storas, greičiausiai ir jūsų vaikai dėl to jaudinsis. Žinoma, ne visada dėl to kalti tėvai. Didelę įtaką vaikams daro ir popkultūra, bet tėvai neretai reikalus dar labiau komplikuoja. Juk vaikai nuo pat mažumės stebi, ką tėvai valgo, kada valgo ir kaip valgo.

Jūsų požiūris į save atsispindės vaikų požiūryje į save.

Daug mergaičių, o pastaruoju metu ir vis daugiau berniukų perdėtai rūpinasi savo išvaizda. Į tai negalima nekreipti dėmesio. Jeigu turite vaikų, pirmiausia turite juos mokyti teigiamai vertinti save ir savo išvaizdą ir gerai jaustis.

Laimė, tai nėra itin sunki užduotis. Kaip ir dažnai gyvenime, svarbus vaidmuo čia tenka linksmumui ir žaismingumui.

Kaip „taisėme“ Sandrą, Maksą ir net Emilę

– Savo vaikui narkotikų neduosiu! – pagaliau atsitokėjo Sandra.

– Kodėl gi? – apsimečiau nustebęs.

Ji nedrąsiai sukikeno. Taip juokiamasi atsidūrus uždaroje patalpoje su keistai besielgiančiu žmogumi.

– Nes tai kvaila.

– Na ir kas? – patraukiau pečiais. – Juk norite, kad ji valgytų?

– Taip, bet...

– Narkotikai uždrausti! – pabudo iš snaudulio ir Maksas. – Ir nesiruošiame jų duoti dukrai.

Ačiū Dievui, jis pagaliau prabilo!

– Bet sumanymas geras, ar ne?

– Priešingai! – ėmė niršti Maksas. – Jei tokie jūsų patarimai, mes akivaizdžiai gaištame laiką.

– Pagaliau jūs įsitraukėte į pokalbį, – maloniai nusišypsojau.

– Nes kalbate kvailystes, – susiraukė Maksas.

– Žinoma, – sutikau.

– Bet kodėl?

– Pirmiau atsakykite į mano klausimą. Jei narkotikai nebūtų uždrausti, ar tada duotumėte Emilei?

– Ne, juk narkotikai būtų jai pražūtingi!

– Sutinku, vadinasi, nelinkite jai nieko blogo?

Jiedu linktelėjo.

– Tai kodėl jai girdint nuolat kalbate apie maistą ir svorį? – kreipiausi į Sandrą. – O jūs, Maksai, kodėl atsiliepiate į skambučius, kai stengiamės padėti jūsų dukteriai?

– Norite pasakyti, kad mes patys dėl to kalti? – įsižeidė Sandra.

– Iš dalies taip, gal net labiausiai, – nė nemirktelėjau. – Nežinau, kiek tiksliai prie to prisidėjote, bet jūsų kaltė neabejotina.

Tėvai atrodė suglumę.

Dažnai stebiuosi, kaip pasikeitė pasaulis, kad niekas dėl nieko nebesijaučia kaltas. Kaip atsitiko, kad dešimtmetė mer-

gaitė turi rimtų psichologinių sutrikimų, o tėvai mano su tuo neturį nieko bendra?

– Nepriimkite taip skausmingai, – paraminau. – Esate Emilės tėvai. Jūsų pareiga – ieškoti išeities. O neklystančių nėra. Aš taip pat klystu, kaip ir visi tėvai. Svarbu pastebėtas klaidas laiku ištaisyti. Kalti turėtumėte jaustis tada, jeigu matydami, kad reikalai blogėja, nieko nesiimtumėte. Bet jūs gi ne iš tų, kurie nieko nedaro, ar ne?

Jie linktelėjo.

– Tuomet kibkime į darbą.

Teko imtis dviejų uždavinių. Pirmiausia reikėjo išspręsti valgymo ir svorio klausimą.

– Parvažiavę namo, vonios svarstykles nedelsdami išmeskite į šiukšliadėžę.

Mačiau, kad vargšei Sandrai bus nelengva.

– Tiesiog imti ir išmesti? – negalėjo patikėti ji.

– Taip. Judviem su Emile per daug rūpi skaičiai. Jai dar nereikia galvoti apie skaičius ir ką jie reiškia. Jai reikia ugdytis sveiką požiūrį į savo kūną. Skaičiai svarstyklių ekrane jai neleidžia įsiklausyti į save. Tad atsikratykite svarstyklių.

– Gerai, – nusileido Sandra.

– Be to, turite visiškai pakeisti savo požiūrį į maitinimąsi.

– Ką turite omenyje?

– Kalbu apie žavėjimąsi įvairiomis dietomis. Meskite tą reikalą. Juo labiau kad daugiau kaip devyniasdešimčiai procentų žmonių, kurie laikosi dietos, po poros metų svoris grįžta ir dar padidėja.

– O kuo jas pakeisti? – sunerimo Sandra.

– Tiesiog reikia sveikai valgyti, mankštintis ir įprasti teigiamai save vertinti. Tik taip padėsite Emilei kitaip į save žiūrėti.

– Kai kalbate, atrodo labai paprasta ir lengva.

– Žinau, kad nebus lengva, bet galite nesunkiai rasti reikalingos informacijos. Galiu pasiūlyti gerą mitybos specialis-

tą ir keletą naudingų knygų. Norint palaikyti tinkamą svorį, pirmiausia reikia sutvarkyti savo mąstymą, taip pat valgyti sveiką maistą ir mankštintis. Ir viskas.

Teisybės dėlei reikia pasakyti, kad Sandra neatrodė įtikinta, bet vyliausi, kad ko nors vis tiek imsis.

– Na, o jūs, – pasisukau į Maksą, – kiek laiko kasdien bendraujate su Emile?

– Turbūt ne tiek, kiek reikėtų, – prisipažino jis.

– Žinau. Kartais iš tiesų sunku rasti laiko. Visą dieną dirbi, nepakeldamas užpakalio, o grįžęs namo tenori dribti į fotelį ir žiūrėti televizorių. Bėda tik, kad turite dukterį, kuriai jūsų reikia, todėl negalite namie nieko neveikti. Jūsų dienotvarkėje turi atsirasti jai skirto laiko. Nebūtinai kelios valandos. Jai pakanka žinoti, kad esate šalia. Jei dabar nesukursite gerų tarpusavio santykių, atėjus paauglystės metams turėsite rimtesnių bėdų.

– Suprantu, jūs teisus, – linktelėjo Maksas.

– Po šimts pypkių, žinoma, kad teisus! Daug metų studijavau šiuos dalykus ir turiu krūvą mokslo laipsnių!

Maksas nusijuokė.

– Atskleisiu jums paslaptį, kaip bendrauti su irzliais ir uždarais vaikais: *kuo daugiau klausinėkite*. Nepamokslaukite, kaip jai elgtis ir mąstyti, o *klausinėkite*. Mokykite ją kalbėti apie savo savijautą. Būkite dėmesingi ir ramiai viską išklausykite. Užuot tiesmukai auklėję, mokykite spręsti problemas. Kiekvieną kartą, kai pajusite pradėję nurodinėti, stabtelėkite, atsisakykite 50 procentų žodžių ir minties pabaigoje parašykite klaustuką.

Sandra ir Maksas atidžiai klausėsi.

– Ir dar kai kas. Jūs irgi, – parodžiau į drūtą Makso juosmenį, – turite sveikai maitintis ir mankštintis. Tai turi būti visos šeimos reikalas, gerai?

Jis nusikvatojo ir paplekšnojo pilvą.

– Gal ir neblogai būtų patobulinti linijas.

– Kad būtų ne tokios apvalios, – nusišypsojau.

– Galbūt, – nusijuokė Maksas.

Jų garbei turiu pasakyti, kad jie iš karto čiupo jautį už ragų. Pirmiausia svarstyklės nukeliavo į šiukšliadėžę. Sandra atsisakė visų dietų ir nusipirko keletą knygų apie sveiką mitybą. Šeima liovėsi užkandžiavusi bet kada, o pusryčiauti ir vakarieniauti susėsdavo kartu. Visi valgė tą patį. Be to, jie kartu ėmė mankštintis ir Emilė tapo asmenine tėčio trenere.

Jie tikrai nuoširdžiai paplušėjo, stengdamiesi pakeisti požiūrį į valgymą ir tarpusavio santykius. Užuot neramiai stebėję svarstyklių skaičius, jie daugiau laiko leido kartu. Netgi kartu ėmė ruošti valgį. Kartą Sandra nuvedė Emilę į susitikimą su garsiu virėju, ir mergaitė tiesiog susižavėjo kulinarijos menu.

– Ji net pasikabino ant sienos jo nuotrauką, – pranešė Sandra.

– Tikrai nemaniau, kad taip toli pažengsite, – nusijuokiau.

Tiesą pasakius, Emilės vis dar nebuvo galima pavadinti gera valgytoja, tačiau ji ėmė sveikiau vertinti save, savo išvaizdą ir maistą. Dar geriau – ji bendravo su mama ir tėčiu. Iš grupelės pažįstamų žmonių, besigalynėjančių su kalorijomis, jie vėl tapo šeima.

KAI KYLA BĖDŲ DĖL VALGYMO IR NEPASITENKINIMO SAVO IŠVAIZDA

Pirmiausia įsidėmėkite, kad *svarbiausia* tėvų pareiga – sukurti su vaikais tvirtus ir nuoširdžius tarpusavio santykius.

Nepamirškite ir to, kad vaikai dažniausiai perima tėvų įsitikinimus, taip pat ir požiūrį į valgymą ir savo išvaizdą.

Jei nenorite, kad jūsų vaikai turėtų bėdų su valgymu, pirmiausia atsikratykite jų patys.

Namuose, kuriuose auga vaikai, ypač mergaitės, negali būti vietos visokio plauko dietoms. Neskaičiuokite lyg pamišėliai kalorijų ir kilogramų. Pasaulyje ir be jūsų pilna tą darančių maniakų.

Pratinkite vaikus valgyti sveiką maistą, įsiklausyti į savo pilvelį, užuot žiūrėjus į lėkštę, ir mylėti save tokį, koks yra.

Jei įtariate, kad jūsų vaikas turi rimtų valgymo sutrikimų, paskambinkite mitybos specialistui. Nesisielokite dėl to ir nepriekaištaukite vaikui – tiesiog ramiai nueikite pasikalbėti su specialistu.

ATSISVEIKINIMAS SU SAUSKELNĖMIS

Mokyti vaiką sėsti ant puoduko ar naudotis tualetu – ne pats žaviausias užsiėmimas. Daugelis kūdikių tėvelių dažnai svajoja, kaip bus miela pratinti mažylį daryti į puoduką.

Ne, miela nebus. Greičiau nemiela, nes smirdės. Bet visi turi tą įveikti. Tai vienas tų darbų, kurį nori nenori reikia padaryti. Kai kuriuos tėvus jis varo iš proto (cha cha cha!), todėl verta apie tai pakalbėti.

Ilgai jūsų nekamuosiu. Tiesiog įduosiu jums į rankas visa, ko gali prireikti, kad kuo greičiau įveiktumėte šį etapą ir pereitumėte prie daug malonesnių pareigų.

Kaip rodo mano paties patirtis, ilgai vargti su tuo niekas nenori.

11

Mikės Pūkuotuko pamokos

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Mendė (26) ir Kimė (beveik 4)
Sunkumai	Mendė sunkiai pratina Kimę sėsti ant puoduko. Dėl to kaskart užverda tikras mūšis. Kimė atsisako sėsti ant puoduko ir toliau daro į sauskelnes.
Pastabos	Paklausinėti apie močiutę.

Prisimenu, mane labai nustebino tas, kad naujagimių kakų kvapas šiek tiek panašus į biskvitinės tešlos. Gal tai būdinga tik mūsų vaikams, bet jų vystyklų kvapas man nebuvo bjaurus.

Tačiau vaikams augant keičiasi ir tai. Salsvo kvapo biskvitinė tyrė tapo sudususia it Černobylio baseino dugno atliekos konsistencija. Vaikai atrodo panašūs į angelėlius, bet juose gaminasi bjaurių medžiagų, primenančių radioaktyviųjų atliekų ir razinų mišinį.

Todėl tėvai nekantriai laukia dienos, kai jiems nebereikės rūpintis tais reikalais. Vaikai teikia daug džiaugsmo, bet apie užpakaliukų plovimą to nepasakysi.

Mendei tas irgi visiškai nusibodo. Ji norėjo kuo greičiau įpratinti Kimę sėsti ant puoduko. Nepavykus pasiekti jokios pažangos, moteris nutarė kreiptis pagalbos.

– Ji nesėda ant puoduko. Sodinu ją jėga klykiančią ir besipriešinančią ir prispaudusi laikau. Tai baisiai nusibodo!

– Neabejoju. O kodėl nusprendėte, kad laikas sodinti ją ant puoduko?

– Mama patarė. Sakė mus pripratinusi nuo trejų metukų. Kimei beveik ketveri, o ji vis dar vaikšto su sauskelnėmis.

„Aha, – pagalvojau, – čia pirštus prikišo močiutė.“

– Taigi, jūsų mama mano, kad Kimė turėtų apsieiti be sauskelnių.

– Taip, – patvirtino Mendė.

– O ką mano Kimė? – šyptelėjau.

– Nerodo entuziazmo.

– Vadinasi, patarta mamos nusprendėte, kad Kimę laikas sodinti ant puoduko?

– Taip. Juk reikia kažkada pradėti?

– Reikia, bet mano patirtis rodo, kad vaikai lengvai išmoksta tada, kai būna tam pasirengę.

– O jeigu niekada nebus pasirengusi?

– Galiu atsakyti klausimu į klausimą: o jeigu bus?

Mes dar šiek tiek pasikalbėjome ir pasidarė aišku, kad Mendė pasidavė motinos spaudimui. Nesupraskite manęs neteisingai. Seneliai yra puiku, kai atlieka senelių pareigas. Jie gali būti nuostabūs pagalbininkai, tačiau be teisės balsuoti. Seneliai gali patarti, bet negali spręsti.

– Ir kokiais būdais pratinote Kimę? – pasiteiravau.

– Kiekvieną rytą po pusryčių sodinu ant puoduko ir laikau tol, kol ką nors padaro.

– Ir kiek tai užtrunka?

– Kartais apie dvidešimt minučių. Tačiau į puoduką nekakoja. Palaukia, kol uždedu sauskelnes, ir kaipmat pridirba.

– Ką tuomet darote?

– Vėl sodinu ant puoduko.

– Bet ji jau būna pasituštinusi.

– Taip, bet reikia juk mokyti.

Hm... Pažvelgiau į Kimę – žavią šviesiaplaukę keturmetę med-vilniniu nertiniu su Mike Pūkuotuku ir melsvais džinsais su rožiniais pūkuotais papuošimais.

– Ji panaši į Mikę Pūkuotuką, ar ne?

– Gal? – nusišypsojo Mendė.

– Na, gerai. Ar norite žinoti, kaip galėtumėte išvengti streso?

– Žinoma! – nudžiugo Mendė.

– Nesodinkite Kimės ant puoduko, – nusišypsojau.

Kodėl taip atsitiko

Spaudžiama motinos, Mendė ėmė sodinti Kimę ant puoduko, nors ši nebuvo tam pasirengusi. Netrukus kiekvienas bandymas virto tikru mūšiu, tad neliko jokio smagumo ir malonumo.

Lengviausias būdas baigti karą – tiesiog nekariauti. Tai nereiškia, kad vaikas „laimi". Tai reiškia, kad suvokiate, jog reikia palaukti. Neapgalvotas jūsų užsispyrimas yra blogiausia pozicija.

Kada reikia tą daryti

Kokio amžiaus vaikas jau gali būti sodinamas ant puoduko, nėra griežtai nustatyta, nes vaikas vaikui nelygu. Tačiau sakoma, kad to imtis vaikui nesulaukus nė dvidešimties mėnesių yra tuščias laiko gaišimas. Jaunesni vaikai tiesiog dar nesugeba valdyti šių fiziologinių procesų. Žinoma, visada būna išimčių, bet paprastai dvidešimt mėnesių yra visų pripažinta riba.

Iki trejų metų amžiaus apie du trečdaliai vaikų išmoksta nedaryti į kelnes dieną. Tačiau atkreipkite dėmesį, kad trečda-

lis vaikų – tikrai nemažai – to dar nesugeba. Iki ketverių metų amžiaus eiti ant puoduko išmoksta didžiuma, o atsilikusieji juos pasiveja iki penkerių metų. Be to, berniukai dažniausiai mokosi lėčiau nei mergaitės.

Tik išmokę prašytis ant puoduko dieną, vaikai pamažu nustoja šlapintis į kelnes naktį. Paprastai tai pavyksta iki ketverių metų amžiaus, kitiems – iki penkerių. Vis dėlto apie dešimt procentų vaikų šlapinasi į lovą iki pat mokyklos. Keli procentai vaikų šlapinasi naktimis dar keletą metų.

Taigi toli gražu ne kiekvieną vaiką, sulaukusį aštuoniolikos mėnesių, galima pripratinti sėsti ant puoduko, kaip norėtų rūpestingi seneliai ir į kitų reikalus mėgstantys kištis gerieji patarėjai. Tokiems patarėjams maloniai nusišypsokite ir pasakykite, kad iki mokyklos baigimo tikitės tą bėdą įveikti.

Visi vaikai to išmoksta, bet išmoksta savo laiku ir būdu. Blogiausia šiuo atveju – jūsų nepagrįsti lūkesčiai, kurie neišvengiamai baigsis ašaromis.

Kaip žinoti, ar vaikas pasirengęs

Yra keletas paprastų klausimų, kurie parodys, kaip iš tikrųjų yra. Siūlau jais ir vadovautis:

- Ar vaikui jau yra dvidešimt mėnesių?
- Ar vaikas jau kalba? Ar jis gali pasakyti, kad prišlapino ar suteršė sauskelnes? Ar gali pasiprašyti į tualetą?
- Ar vaikas pakankamai valgo rupaus maisto ir geria vandens?
- Ar vaikas supranta, kada jūs būnate patenkinti?
- Ar galite vaiką sudominti pasiūlymu išmokti sėdėti ant puoduko, kad tai teiktų jam džiaugsmo?
- Ar jums labai svarbu išmokyti vaiką sėsti ant puoduko? (Jei ne, palikite vaiką dar kurį laiką su sauskelnėmis.)

- Ar esate pasirengę laikinai atsisakyti šio ketinimo, jei mokymas sukeltų aršų pasipriešinimą?
- Ar turite kilimų valytuvą?

Jeigu atsakymai į pateiktus klausimus, ypač du paskutinius, yra teigiami, tuomet iš tikrųjų laikas pamėginti. Jeigu į kai kuriuos klausimus atsakėte neigiamai arba abejojate, truputį palaukite. Sauskelnės geros tuo, kad yra nepralaidžios ir jums nereikės mieste lakstyti ir ieškoti tualeto, o jo neradus tupdyti mažylio kam nors prieš langus.

Žinoma, pilnos sauskelnės gali smirdėti, bet jose patikimai laikosi turinys, o tai suteikia laisvės jums ir jūsų vaikui.

Trijų žingsnių planas

Yra daugybė būdų, kaip vaikus mokyti prašytis ant puoduko. Mano siūlomas būdas – tik vienas iš jų. Jį sudaro kelios pakopos, todėl vieniems jis patinka, o kitiems – ne. Man patinka aiškios struktūros planai, nes jie padeda tėvams pasitikėti savimi ir valdyti padėtį. Šiuos žingsnius galite laisvai keisti vietomis, kad jie kuo geriau atitiktų jūsų poreikius.

1 žingsnis: motyvuokite vaiką

Vienas geriausių būdų priversti vaikus ką nors daryti – jiems tą drausti. Jeigu norite, kad jūsų mažylis savo noru sėstų ant puoduko, pasakykite jam, kad to daryti negalima. Nesiūlau mokyti vaiką nuolat laužyti tvarką, bet galite jam pasakyti: „Nepamiršk, kad gali nueiti apžiūrėti puoduko, bet ant jo sėsti dar negalima. Puodukai skirti didesniems vaikams, o tau dar reikia paaugti.“ Juk visi žino, kad geriausias būdas priversti žmones pažiūrėti į dėžės vidų – *uždrausti* žiūrėti.

Be to, turite nuolat kalbėti, kad tualetas – smagi vietelė. Galite tualete pakabinti paveikslėlių, prieš miegą pasekti pa-

sakų apie puoduką ir visada džiugiai praverti tualeto duris. Tikslas – padėti vaikui mažiausią namų kambarėlį susieti su maloniais dalykais.

Kartu leiskite vaikui suprasti, kad šlapios ar nešvarios sauskelnės kelia pasibjaurėjimą. Klauskite vaiko, ar jis nori, kad prikrautos sauskelnės būtų pakeistos švariomis. Valydami užpakaliuką suraukite nosį, o uždėję švarias sauskelnes sakykite, kad vaikui dabar bus žymiai maloniau.

Galiausiai imkite skaičiuoti laiką. Kalendoriuje pažymėkite dieną, kada vaikas bus jau pakankamai didelis. Nuspalvinkite kiekvieną praėjusią dieną ir kartu pasidžiaukite, kad ta diena artėja.

2 žingsnis: pirmiausia pamokykite meškiuką

Vaikai geriausiai mokosi žaisdami, tad pasinaudokite šiuo jų gebėjimu. Paverskite visa linksmu žaidimu ir pirmiausia išmokykite eiti ant puoduko vaiko mėgstamą minkštą žaislą, pavyzdžiui, meškiuką. Tegul mažylis paklausia meškiuko, ar jis nori ant puoduko. Jeigu meškiukas „nori“, pasodinkite jį ant žaislinio puoduko. Kai reikalas „atliktas“, džiaugsmingai jį pasveikinkite. Kartkartėmis klauskite, ar meškiukas nenori ant puoduko. Jeigu vaikas atšauna, kad nenori, pagirkite meškiuką, kad jis žino, kada nori, o kada ne. Jeigu vaikas atsako teigiamai, labai apsidžiaukite ir iškilmingai pasodinkite žaislą ant puoduko. Svarbu, kad vaikas suvoktų, jog eiti ant puoduko labai smagu.

3 žingsnis: dabar mažylio eilė

Štai dabar gali prireikti kilimų valytuvo, nes atėjo eilė mokytis vaikui. Geriausia to imtis savaitgalį, kai niekas niekur neskuba ir galite vaikui skirti daugiau dėmesio.

Pirmiausia reikia pabrėžti, kad nuo šiol sauskelnių nebebus. Išvakarėse galima su vaikučiu nueiti į parduotuvę nu-

pirkti „didelių vaikų“ kelnaičių. Kai numatytą dieną jomis apmausite, surenkite tikrą šventę ir paskelbkite, kad vaikas jau didelis.

Turime sūnaus, pirmą dieną mūvinčio kelnaites, nuotrauką: jis atrodo išdidus it ką tik išrinktas prezidentas (beje, tokia nuotrauka – puiki staigmena 21-ojo gimtadienio arba paskyrimo ministru pirmininku proga).

Tada reikia duoti vaikui daug gerti ir kas dvi valandas klausti, ar jis nori į tualetą. Jeigu jums pavyko vaiką motyvuoti, jis greičiausiai užsimanys. Jeigu jis atsisako sėsti ant puoduko, nespauskite jo ir grįžkite prie pirmo žingsnio – motyvacijos.

Jeigu mažyliui pavyks nors šiek kiek padaryti į puoduką, entuziastingai jį pagirkite. Svarbiausia šiuo atveju – pozityvus dėmesys. Rekomenduočiau netgi duoti saldainį, nes saldumynai yra veiksminga paskata. Vėliau tą paskatą galėsite pakeisti ne tokiu žalingu dalyku (pavyzdžiui, lipdukais), bet iš pradžių niekas geriau nesukuria motyvacijos kaip saldumynai. Dauguma mažylių dėl nesveiko saldėsio parduotų ir motiną.

„Nelaimingų atsitikimų“ neišvengiamai pasitaikys. Jei turite baltų kilimų, jiems ateis blogi laikai. Atsitikus „nelaimei“ nepykite ir neniurzgėkite, tiesiog išvalykite. Ta proga galite grįžti prie meškiuko mokymo ir patikrinti, ar jis viską įsidėmėjo.

Vėl duokite vaikui gausiai gerti ir kas dvi valandas klauskite, ar nori į tualetą. Net už mažiausią pažangą uoliai girkite.

Pamažu vaikui vis geriau seksis jausti savo poreikius. Kai įgūdžiai bus įtvirtinti, apdovanojimus retinkite.

Tada skatinkite vaiką patį nuspręsti, kada eiti į tualetą, ir nelaukti jūsų raginimo. Kai pirmą kartą tai nutiks, būtinai jį džiugiai pasveikinkite. Žinoma, paskambinkite seneliams, dėdėms, tetoms ir visiems, kurie apsidžiaugtų išgirdę tokią svarbią naujieną.

Jeigu nutiks „bėda“ – o ji tikrai nutiks, – nesijaudinkite ir nepykite. Gerai išmokti reikia laiko. Iš anksto nusiteikite, kad teks keisti kelnes ir valyti kilimus, ir ramiai tai išgyvensite. Anksčiau ar vėliau vaikas vis tiek išmoks eiti ant puoduko.

Svarbiausia – kad būtų linksma

Negaliu to nepriminti: kad ir ką darytumėte, darykite linksmai ir įdomiai. Jei vaikas priešinasi, nespauskite jo, geriau atsitraukite ir grįžkite prie reikalo po kurio laiko.

Kaip minėjau, yra milijonai būdų išmokyti mažylį naudotis tualetu. Jeigu esate kūrybingi, galite paversti puoduką dinozauru, arkliuku ar sunkvežimiu. Galite žygį į tualetą palydėti kokia nors melodija. Galite sukurti savo mažyliui dainelę:

Ant puoduko sau linksmai
Sėdžiu dieną, vakarais.
Ir pabudęs tuoj skubu
Sveikintis su puoduku!

Ėjimas į tualetą gali teikti daug džiaugsmo, tik įkinkykite savo kūrybines galias. Tai, kas slegia ir kelia įtampą, nieko gero neduoda. Jeigu ėjimą ant puoduko paversite džiaugsminga pramoga, vaikai tikrai pamirš sauskelnes.

„Sausos“ naktys

Įsidėmėkite: jei norite, kad vaikai naktį išmiegotų sausi, pirmiausia turite įpratinti neprišlapinti kelnių dieną. Tai akivaizdu, nors ne visi tai suvokia. Kai vaikas išmoksta eiti ant puoduko dieną, galite pereiti prie kito etapo.

Taikykite tuos pačius principus kaip prieš tai: vaikui turi būti smagu, o už kiekvieną laimėjimą jį dera apdovanoti. Pir-

ma „sausa“ naktis, kaip ir antra, trečia, ketvirta ir penkta, turi būti ypatingas įvykis visai šeimai. Po to apdovanojimus retinkite. Priverskite vaiką dėl jų labiau paplušėti.

Pasistenkite, kad vakare vaikas nueitų į tualetą prieš pat guldamas, o ryte – tik atsikėlęs. Taip pat siūlau vaikus žadinti naktį. Prieš eidami miegoti, mažuosius pakelkite, nuveskite į tualetą ir vėl paguldykite. Tai daug lengviau, negu gali atrodyti.

Nutikus „nelaimei“, nesibarkite ir nesinervinkite. Visko pasitaiko. Blogiausiu atveju galima grįžti prie naktinių sauskelnių, o po to vėl pamėginti apsieiti be jų.

Mažylis taip pat turėtų „padėti“ jums pervilkti patalynę. Žinoma, ne pats vienas, bet kartu su jumis. Tai jokiu būdu neturi būti suprasta kaip bausmė ar gėdinimas. Tiesiog toks yra bendras tvarkos palaikymo principas: kiekvienas turi sutvarkyti tai, ką palieka. Ilgainiui vaikams įgrysta keisti paklodes, todėl jie mieliau eina ant puoduko. Mudu su žmona buvome įvedę tvarką, kad naktį lovą prišlapinęs vaikas turėjo apsiprausti duše, todėl tokie atvejai ilgai netruko. Žaisti ar taškytis nebuvo leidžiama, kad tai netaptų apdovanojimu.

Netrukus „šlapios“ naktys baigsis, tik reikia laikytis plano ir turėti kantrybės.

Jeigu vaikas vis dėlto nesiliauja šlapintis į lovą, reikėtų kreiptis į gydytoją. Įsitikinkite, kad mažylis niekuo neserga, ir tada mėginkite koreguoti elgesį. Gali tekti apsilankyti ir pas psichologą. Jeigu dėl ko nors abejojate, geriausia pasitarti su specialistu.

Kaip „taisėme“ Kimę

Visa tai papasakojau Mendei ir ji šiek tiek nurimo. Jau buvo pavargusi kovoti su Kime ir labai apsidžiaugė gavusi leidimą to nebedaryti.

– Tiesiog reikia laukti? – pasitikslino.

– Taip, palaukite tris mėnesius, kol dulkės nusės, ir vėl bandykite.

Ji taip ir padarė.

Palaukė maždaug keturis mėnesius. Paskutinį mėnesį Mendė ėmėsi pirmo žingsnio – motyvacijos. Artėjant nustatytai dienai Kimė tiesiog nekantravo. Šį kartą ji pati troško, kad jai pavyktų.

Mendė padarė Barbės puoduką (net sunku įsivaizduoti), kuris Kimei nepaprastai patiko. Dabar nebereikėjo nei kautis, nei ginčytis. Jokių ašarų ir įtampos. Mendė siūlė gerti daug vandens ir kas dvi valandas vedė į tualetą, todėl greitai buvo pasiekta pažanga. Po dviejų dienų Kimė jau visą dieną išbuvo sausa. Po mėnesio ji nebesišlapino į lovą naktį.

Gyvenimas daug lengvesnis, kai žmonės nekovoja.

SODINIMO ANT PUODUKO PASLAPTYS

Nė nebandykite pratinti vaiko sėsti ant puoduko, jeigu jam dar nėra dvidešimt mėnesių.

Neskubėkite. Atsiminkite, kad kiekvienas vaikas tam turi savo laiką.

Jei nesate pasiruošę pradėti, nepradėkite. Sauskelnės nėra didžiausias blogis.

Kai vaikas bus tam pasirengęs, išbandykite trijų žingsnių būdą:

- vaiką motyvuokite,
- pirmiausia pamokykite meškiuką,
- tada mokykite vaiką.

Duokite vaikui gerti daug vandens ir kas dvi valandas siūlykite sėsti ant puoduko.

Už pažangą apdovanokite pagyrimais ir net saldumynais. Jeigu jus lydės sėkmė, skatinkite vaiką patį prašytis į tualetą.

Jeigu nesiseka, nepaverskite mokymo mūšiu. Išbandykite kitus būdus arba mokymą atidėkite.

Jei dėl nesėkmių labai nerimaujate ar manote, kad vaikas negaluoja, pasitarkite su gydytoju.

Naktys bus „sausos“ tik tada, kai „sausos“ bus dienos.

Vakare neduokite vaikui daug gerti.

Prieš miegą nuveskite jį į tualetą. Eidami gulti, pažadinkite vaiką nusišlapinti, o ryte pirmiausia nuveskite ant puoduko.

Apdovanokite už pažangą.

Jei yra kokių nors bėdų, kreipkitės į specialistą.

AIKŠTINGI BERNIUKAI IR MERGAITĖS

Vaikų zirzimas bene labiausiai iš visų aptartų dalykų varo tėvus iš proto. Šiame skyriuje supažindinsiu jus su būdais ir priemonėmis, padėsiančiais susidoroti su neklusniais ir išdykusiais vaikais. Tie būdai ir priemonės tiko visiems vaikams, su kuriais teko turėti reikalų. Jeigu tiko jiems (o jų mačiau išties visokių!), kodėl turėtų netikti jūsų vaikams?

Perskaitę šį skyrių išmoksite analizuoti situaciją, išsiaiškinti pašlijusių santykių priežastis, sudaryti paprastą veiksmų planą ir pasirinkti tinkamas ir veiksmingas priemones.

Jūs nustebsite, kaip tai paprasta.

12

Kryptingas dėmesys ir įniršęs begemotukas

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Krisas (36), Merė (37) ir Sinida (3)
Sunkumai	Sinidai užeina pykčio priepuoliai, trunkantys kelias valandas, ir niekas negali jos sustabdyti. Tėvai sako išbandę viską.
Pastabos	Net telefonu girdėjosi, kaip ji rėkia.

Nėra nieko baisiau kaip įniršusio mažo vaiko spiegimas. Atrodo, kad garsas smelkiasi į smegenis ir plėšia smilkinius. Šis garsas priverčia bevaikius žmones atsigręžti ir rūsčiai žvilgčioti į bejėgius tėvus, iš paskutiniųjų besistengiančius nutildyti rėksnius. (Tokiais atvejais aš irgi piktai spoksau į tuos žmones: jeigu galite pavargusį ir nuobodžiaujantį dvimetį priversti ramiai išsėdėti kelias valandas, mielai iš jūsų pasimokysiu, o jeigu negalite, nusisukite ir palikite ramybėje vargšus tėvus.)

– Sveika, – gana garsiai pasisveikinau laukiamajame.

Kampe spiegė begemotukas. Iš išorės jis atrodė panašus į mažą suirzusią mergytę. Tačiau pažiūrėti smulkus, liesas vaikas viduje buvo tikras begemotukas. Visi, kurie turi ausis, tai girdėjo.

Toks begemotukas galėtų pražudyti ir lėktuvą. Nuo spiegimo tiesiog nulūžtų 747-ojo boingo sparnai. Ne dėl vibracijos ar panašių dalykų, o dėl to, kad lėktuvas nebegalėtų klausytis klyksmo. Geriau likti be sparnų ir nukristi, negu girdėti šį klykiantį košmarą.

Mergytės motina kaltai nusišypsojo.

– Atsiprašau, ji nori žaisti su vazono gėle.

– Nereikia atsiprašinėti, – nuraminau. – Klykiantys vaikai – mano darbas. Mūsų ausys visada užkištos ausų kištukais, kad toks triukšmas nevargintų, – pajuokavau.

– Gal geriau atšaukti susitikimą? – tarsi atsiprašinėdama paklausė Merė.

– Kodėl? Ar ji nesveikuoja?

– Ne, ji sveika, tiesiog dabar gali rėkti kelias valandas, – paaiškino Merė.

– Oho! – nustebęs pažvelgiau į begemotuką.

Krisas mergaitę kalbino ir mėgino sudominti lėle, bet begemotukas nepasidavė ir stūmė šalin žaislą, tačiau tėtis, tegu bus palaiminta jo siela, vis nepasidavė.

– Gal paskirtumėte susitikimą kitai savaitei? – paprašė Merė.

Ji atrodė sumišusi ir sugniuždyta. Buvo aišku, kad tokie dalykai vyksta nuolat.

– Ar nenorėtumėte dalyvauti eksperimente? – garsiai paklausiau.

– Ką turite galvoje?

Palinkau prie Merės, kad ji geriau girdėtų.

– Pamėgintume truputį sumažinti garsą.

Merė papurtė galvą:

– Ne, ji nesiliaus, rimtai. Ji gali rėkti ištisas valandas.

Gūžtelėjau pečiais:

– Neturime ko prarasti. Blogiau juk nebus.

Merė dvejojo.

– Tada lažinkimės, dėl įdomumo, – pasiūliau. – Jeigu man nepavyks jos nutildyti, neimsiu iš jūsų pinigų. Jeigu pavyks, sumokėsite keturis kartus daugiau.

Merė nusijuokė.

– Na jau ne. Matyt, žinote slaptų psichologinių triukų, jei taip drąsiai siūlote.

– Aišku, žinau, – nusišypsojau. – Kam tada lažinčiausi?

Merė atsiduso:

– Gerai jau, pamėginkite.

– Tuomet imkimės darbo.

Su Krisu paspaudėme vienas kitam ranką ir pasikeitėme neįpareigojančiomis mandagumo frazėmis. Tada pakviečiau abu eiti su manimi. Krisas iš karto atsisuko paimti begemotuko, bet aš jį sulaikiau ir papurčiau galvą. Tėvai nustebę žiūrėjo į mane.

– Palikite ją čia. Kai nustos rėkti, pati ateis.

– Bet... – pradėjo Krisas, tačiau taip nieko ir nepasakė.

– Eime gi, – nusišypsojęs paraginau, duodamas suprasti, kad žinau, ką darau.

Abu klusniai nupėdino iš paskos, vis žvilgčiodami per petį į mergaitę. Kabinetas buvo netoliese, už posūkio, bet jo nesimatė. Eidamas patikrinau, ar užrakintos lauko durys. Niekas iš čia neištrūks!

Kai dingome už posūkio, spiegimas sustiprėjo iki penkių viesulo stiprumo balų. Atrodė, jog jai įkvepiant net sumažėja oro slėgis, o langų stiklai įsigaubia.

– Gal geriau grįžti? – susijaudino Merė.

– Nieko jai nenutiks. Juk girdime, kad ji kvėpuoja.

Begemotukas staugė, o Merė ir Krisas nerimavo. Turiu pripažinti – buvo įspūdinga. Šios mažos mergaitės plaučiai buvo neįtikėtinai galingi.

– Kada tai prasidėjo? – paklausiau, norėdamas atitraukti tėvus nuo minties, kad jų begemotukas tuoj sprogs. Nemanau,

kad tai įmanoma, bet atsiritanti decibelų banga ir ore tvyranti įtampa net ir mane privertė suabejoti.

– Ji visada kėlė daug rūpesčių, – tarstelėjo Krisas.

– Kažkodėl nenustebau.

Paaiškėjo, kad Krisas nė kiek neperdeda. O rūpesčiai prasidėjo dar prieš jai gimstant: sunkus nėštumas – Merę kamavo nesibaigiantis rytinis šleikštulys, po to – siaubingas gimdymas, maitinimo bėdos ir galiausiai elgesio sutrikimai. Likimas šių tėvų visiškai negailėjo. Pamaitinti ir užmigdyti dukrelę irgi buvo vargas. Merė ir Krisas atrodė nualinti nuolatinės įtampos.

– Mes nieko kito neveikiame, tik ją tramdome, – prisipažino Krisas.

– Nesistebiu! – užjaučiau. – Kaip dar neišprotėjote?

– Manote, mes sveiko proto? – paklausė Merė.

– Geras klausimas.

Mano kabinete jie nutarė apsilankyti po atsitikimo, perpildžiusio kantrybės taurę. Maždaug prieš savaitę Merė su dukrele vaikštinėjo parke. Iš pradžių viskas buvo gerai, bet kai Merė pasakė, kad mergaitė per maža leistis nuo didelės čiuožynės, sprogo atominė bomba.

– Aš stovėjau vidury parko ir stebėjau klykiančią, raudančią, besivoliojančią ant žemės dukrą. Staiga suvokiau, kad jeigu niekas nepasikeis, pradėsiu jos nekęsti. Tiesiog pajutau, kad nebegaliu gyventi su tokiu vaiku. Mane vis labiau erzino jos elgesys. Nenoriu puoselėti tokių jausmų savo dukrai, – apsipylė ašaromis Merė.

Neišsigandau, juk esu profesionalus patyręs psichologas ir puikiai žinau, ko tokią akimirką reikia, tad palinkęs į priekį paklausiau:

– Nosinaitės?

Kodėl taip atsitiko

Vos tik pamatęs šią šeimą supratau, kokios bėdos juos kamuoja. Jūs tikriausiai taip pat supratote. Visi vaikai yra dėmesio ištroškusios piranijos, begemotukai taip pat. Ypač begemotukai! Krisas ir Merė pakliuvo į dažniausiai tėvų tykančius spąstus – jie maitino dukrą ne tuo maistu. Ir begemotukas suprato, kad geriausias būdas atkreipti dėmesį – surengti pasirodymą, tai yra klaikiai rėkti ir panašiai.

Taigi visi sunkumai kilo dėl to, kad tėvai per daug dėmesio skyrė blogam elgesiui.

Tą ir supratau laukiamajame. Begemotuko pasirodymas iš karto pritraukė tėčio ir mamos dėmesį. Toks ir buvo nesutramdomo elgesio tikslas. Tačiau šie vaidinimai jau darėsi nebevaldomi. Dėl to nieko negali kaltinti, tiesiog tokia tėvų kasdienybė, kartais per daug juos įsiurbianti.

Turiu prisipažinti, kad ir pats, būdamas tėtis, ne kartą esu tai patyręs.

Kryptingo dėmesio galia

Vaikui nėra nieko – tikrai *nieko* – svarbiau už tėvų dėmesį. Dėl per didelio ar per menko dėmesio kyla daugybė problemų, dėmesys gali padėti jas išspręsti.

Kodėl dėmesys toks galingas?

Atsakymą puikiai žinome: dėl prigimtinių dalykų. Tik pagalvokite, kad vos prieš 10 000 metų išlindome iš urvų. Palyginti su Žemės amžiumi, tai tėra akimirksnis. 99 procentai mūsų genetinio fondo nesiskiria nuo šimpanzių, nors esu sutikęs žmonių, siekiančių ir 99,9 procentus.

Tai rodo, kad biologiniu požiūriu esame tik bekailės beždžionės, sugebančios keistis tekstinėmis žinutėmis. Matyt, kaip tik dėl to nykštys evoliucionavo pirmas. Nepaisant visų civilizacijos laimėjimų, mūsų smegenys nedaug tesiskiria nuo

gyvūnų. Kartais galime protingai postringauti su pardavėju apie naujos rūšies televizorių pranašumus, tačiau už žodžių dažnai slypi laukinis padaras.

Vaikų elgesį nulemia jais besirūpinančių suaugusiųjų elgesys. Kai esi mažas ir bejėgis, vienas džiunglėse ilgai nepagyvensi. Tave tiesiog suės.

Vienos popietės nutikimas tapo puikiu to įrodymu. Buvo puiki diena ir mes nuvedėme vaikus į zoologijos sodą. Jaunėlis sūnus susižavėjęs stebėjo didelę spalvingą papūgą arą, kai ši taip garsiai suriko, kad visiems net ausis užgulė. Vaikas išbalo ir apmirė, bet po sekundės apsisuko ir spiegdamas metėsi prie manęs, it jį būtų vijęsis tigras.

Tokiomis akimirkomis būna pasiutusiai juokinga, nors ir gaila vaiko. Sūnų vėl privedžiau prie aros narvo ir pamėginau atkurti santarvę, bet jis nepasidavė. Tikriausiai manė, kad papūga, nors uždaryta narve, taikosi jį sulesti, ir ši baisi mintis pirmiausia atvijo jį į saugią vietą – pas mane. Suveikė instinktas. Tokia prigimtinė reakcija. Štai kodėl viskas, kas atitraukia nuo vaikų mūsų dėmesį, verčia juos veikti. Jie nori, kad mes visada būtume šalia ir juos stebėtume.

Kas žino, kur slepiasi tos papūgos?

Todėl *bet koks* būdas patraukti tėvų dėmesį vaikui yra gėris.

Tikriausiai ir jūs ne kartą esate matę tokią sceną. Sėdi prie stalo du vaikai: vienas ramiai valgo, o kita šaukštu taško sriubą. Tėvai visiškai nekreipia dėmesio į ramųjį vaiką ir bara išdykėlę: *„Emile, jei taip darysi, eisi į savo kambarį.“* Ko išmoksta gerasis vaikas? Jeigu nori patraukti tėvų dėmesį, taškyk šaukštu sriubą.

Ar kada susimąstėte, kodėl vaikai greičiau išmoksta blogų dalykų? Todėl, kad mes jiems skiriame daugiau dėmesio. Jeigu pastebėsite tik blogus įpročius, jie augs ir šaknysis. Kiti vaikai mėgdžios tokį elgesį, nes irgi norės patraukti jūsų dėmesį.

Atkreipdami dėmesį mes tarsi balsuojame. Politikus, už kuriuos balsuojate, jūs taip skatinate ir drąsinate veikti. Tad jeigu balsuosite už blogą elgesį, jis taip pat greitai panorės valdyti šalį.

Blogą elgesį mes skatiname įvairiomis frazėmis:

Tarkvinijau, liaukis!

Kodėl, Tarkvinijau, visada taip elgiesi?

Tarkvinijau, ne!

Tarkvinijau, kiek kartų reikės kartoti?

Tarkvinijau, įspėju paskutinį kartą!

Tarkvinijau, liaukis kamavęs kačiuką!

Tarkvinijau!..

TARKVINIJAU!

T-A-A-R-K-V-I-I-N-I-I-I-J-A-A-A-U!

Pastebėti blogą elgesį labai lengva. Blogas elgesys pats krinta į akis. Niekas taip neerzina kaip vaikas, kuris mėgsta, kai ant jo pyksta.

„Jis tyčia stengiasi mane suerzinti!" Šiuos tėvų žodžius esu girdėjęs daugybę kartų.

Ech!

Žinoma, vaikai mus erzina tyčia. Bet jų tikslas ne mus suerzinti, o atkreipti mūsų dėmesį. Jie gal ir norėtų, kad būtume laimingi, bet siutinti daug lengviau. Aišku, tai nereiškia, kad turime užmerkti akis. Nederamą elgesį reikia keisti ir apie tai mes dar pakalbėsime, bet 90 procentų atvejų užtenka jį ignoruoti. Jeigu blogo elgesio nelepinsite dėmesiu, jis *sunyks*.

Kai apie tai kalbu su tėvais, išgirstu daugybę „taip – bet". Pavyzdžiui: *„Taip, mes bandėme, bet nepadėjo."*

Tada visada klausiu: *„Ar tikrai ignoravote blogą elgesį ir gyrėte deramą?"*

Paprastai paaiškėja, kad bandė ignoruoti, bet po dešimties minučių palūžo. Arba kartais blogą elgesį ignoruodavo, o kar-

tais skirdavo jam per daug dėmesio. Laikausi nuostatos, kad nusprendus ką nors daryti reikia būti nuosekliems, tai yra vienodai elgtis visada. *Visada!* Tad jeigu nusprendėte ignoruoti blogą elgesį, jis turi jums nebeegzistuoti. Blogas elgesys yra ženklas jums atsitraukti.

Mažos bekailės šimpanzės turi įsidėmėti, kad vos joms pradėjus zyzti didžiosios šimpanzės – mama ir tėtis – nusisuks nuo jų ir nueis šalin su visais bananais. Nuostabiausia tai, kad mažoji šimpanzė, bijanti būti sulesta papūgų, greitai liausis zyzti ir pamėgins kitais būdais atkreipti didžiųjų beždžionių dėmesį.

O tada paleisime į darbą pagyrimus.

Pagyrimas vaikui – gyvybinių jėgų šaltinis. Pagyrimas – auklėjimo alfa ir omega. Kai tai suprasite, galėsite įveikti bet kokią problemą. Geras elgesys ugdomas ir įtvirtinamas pagyrimais. Tikriausiai manote, kad tai labai lengva, bet daugeliui tėvų girti sunkiai sekasi. Jie tiesiog nemoka to daryti. Kai kuriems tėvams atrodo, kad girti nedera. Paprastai taip mano tie, kurių vaikystėje irgi niekas negyrė. Sunku girti, kai nežinai, kaip tai daroma.

Toliau pateiksiu keletą patarimų, kaip reikėtų *veiksmingai* girti, nes veiksmingas pagyrimas padeda įtvirtinti deramą elgesį.

Veiksmingo gyrimo paslaptys

- **Girkite už konkrečius dalykus**
  Pagyrimas turi būti konkretus. Kitaip tariant, turite tiksliai pasakyti, už ką giriate: „Ačiū, kad padėjai parnešti iš parduotuvės produktų.“ Taip vaiko sąmonė susies pagyrimą su konkrečiu poelgiu.

- **Išreikškite savo požiūrį**
  Girdami vartokite asmeninius įvardžius „aš“, „man“, kad būtų aišku, jog geras elgesys patraukė *jūsų* dėmesį, o ne kokių nors kosminių jėgų. Sakykite: „*Man* labai patiko, kad pats apsivilkai pižamą“, o ne „Šaunuolis, kad apsivilkai pižamą.“

- **Girdami būkite dėmesingi**
  Girdami nespoksokite į laikraštį ar televizorių, nešaukite iš kito kambario. Prieikite prie vaiko, atsitūpkite, kad jūsų akys būtų viename aukštyje, ir leiskite suprasti, kad visas jūsų dėmesys skiriamas jam.

- **Kalbėkite džiugiai**
  Nors tai atrodo akivaizdu, daugelis žmonių tai pamiršta. Neužtenka monotoniškai pasakyti „gera mergaitė“ ar „šaunuolė“, dar blogiau – ištarti tai irzliu balsu, nes vis dar pykstate dėl to, ką mažoji iškrėtė prieš penkias minutes. Toks pagyrimas nebus veiksmingas. Kalbėkite nuoširdžiai, kad būtų aišku, jog jūs tikite tuo, ką sakote. Geriausia džiugiu balsu.

- **Svarbu ir apkabinti**
  Patirdami fizinį švelnumą, vaikai tiesiog pražysta. Mažai bekailei šimpanzei labiausiai patinka, kai mama ir tėtis ją blusinėja. Tuomet vaikas jaučiasi laimingas kaip devintame danguje. Jei nenorite blusinėti, galite apkabinti ir pabučiuoti.

- **Girkite iš karto**
  Jei norite įtvirtinti gerą elgesį, neatidėkite pagyrimo vėlesniam laikui. Gerą poelgį įvertinkite iš karto, nedelsdami. Kuo greičiau pagirsite, tuo geriau vaikas supras, už

ką yra giriamas ir ką verta pakartoti. Todėl pirmiausia pastebėkite tai, kas gera, o ne tai, kas bloga.

Apibendrinkime tai, kas buvo pasakyta, ir gerai įsidėmėkime šią taisyklę:

Ignoruokime nederamą elgesį ir girkime deramą.

Šis trumpas teiginys labai svarbus. Netrukus jūs suprasite, kokia didžiulė jūsų dėmesio galia. Tikslingai kreipiamas dėmesys yra galingas ginklas, padėsiantis jums viešpatauti namuose.

Juk norite viešpatauti?

Dėmesio nukreipimas

Dėmesio nukreipimas – dar viena nuostabi, bet menkai taikoma priemonė, padedanti valdyti vaikų, ypač mažų, elgesį. Mažus vaikus neįtikėtinai lengva sudominti kuo nors kitu. Jų dėmesys trumpalaikis, todėl vaikai lengvai jį nukreipia ir tuoj pat pamiršta, kas buvo prieš tai. Tuo pasinaudojus beveik visada galima išvengti konflikto.

Kaip jau minėjau, maži vaikai tiki bet kokiu jūsų suriestu melu, todėl nukreipti jų dėmesį ne tik labai lengva, bet ir smagu. Svarbu tai daryti žaismingai. Jeigu bus linksma jums, bus linksma ir vaikams, nes smagumas užkrečiamas. Šio metodo galimybės neišsemiamos. Kiekvieną dieną tėvai prigalvoja daugybę dėmesio nukreipimo variantų ir pasiekia neįtikėtinų laimėjimų.

Vis dėlto kai kuriems žmonėms šis metodas nėra lengvas, tačiau, įgudus jį taikyti, gyventi tampa lengviau ir linksmiau. Todėl pateikiu čia keletą šio metodo taikymo pavyzdžių ir siūlau su jais susipažinti.

Dėmesio nukreipimo technika pradedantiesiems

- *Pakeiskite temą*
  Pakeisti temą lengviausia. Pavyzdžiui, jeigu mažylis nenori eiti praustis ir aršiai priešinasi, paklauskite: „Ką šiandien veikei darželyje?“

- *Sutelkite dėmesį į maloniąją dalį*
  Užuot ėmę atkakliai reikalauti tučtuojau eiti į vonią, atkreipkite mažylio dėmesį į maloniuosius maudynių momentus: „Eikime pažiūrėti, kaip guminė antytė leidžia burbulus.“

- *Sugalvokite smagesnį būdą pasiekti tikslą*
  Nebūkite nuobodūs. Užuot sakę: „Nezirzk ir tuojau pat eik maudytis“, galėtumėte pasiūlyti skristi į vonią lyg drakonui. Tada pakėlę vaiką ant rankų riaumodami paskraidintumėte po kambarius ir šnypšdami nuleistumėte į vandenį.

- *Tiesiog sukvailėkite*
  Imkite krėsti nesąmones. Tam netgi nereikia būti ypač išradingam. Tiesiog kvailiokite. Čiupkite kokį nors daiktą (bananą, kojinę, pagaliuką) ir imkite kalbėti jo balsu. Arba taukškite niekus, visiškai nesusijusius su tuo, ką darote: „Spėk, ką šiandien mačiau? Ogi kiškelį! Ėjo sau keliu ir dainavo.“ Galite imti šokti su vaiku arba vienas pats. Pamokykite vaiką strakséti ant vienos kojos ir pan. Arba darykite, kas šauna į galvą. Nebūkite toks rimtas, trumpam tapkite vaiku.

- *Atvirai meluokite*

  Tą daryti irgi labai smagu. Pavyzdžiui, kai vaikas ima zirzti, pasukite galvą į šoną, tarsi ką nors būtumėte išgirdę, pridėję pirštą prie lūpų ištarkite „šššššš“ ir tyliai paklauskite, ar jis nieko negirdėjo. Kai vaikas pasiteiraus ko, sušnibždėkite, kad dinozaurų, ir nutykinkite prie lango jų „pažiūrėti“. Parduotuvėje besiožiuojančio vaiko paklauskite, ar jis nepastebėjo čia prabėgusio mėlyno zuikio. Tokios priemonės puikiai veikia.

Jei galima rinktis isterijos priepuolį ar mėlyną zuikį, juk daug maloniau ir smagiau vaikytis zuikį (o kartu susirinkti reikalingus produktus).

Kaip „taisėme“ begemotuką

Merė paėmė pasiūlytą nosinaitę.

Iš palengvėjimo atsikvėpiau, nes atsarginio plano nebuvau sugalvojęs. Ką būčiau daręs, jei nosinaitė nebūtų pagelbėjusi?

Merė vis dar šniurkščiojo, o Krisas ramindamas glostė jai pečius.

– Ką gi, – tariau, kai ji nurimo. – Bent jau vienas dalykas geras.

– Koks? – susidomėjo Merė.

– Mažylė nustojo verkusi.

Jiedu žvelgė į mane spengiančioje tyloje. Pamaniau, kad tėveliai labai apsidžiaugs, bet jie... susirūpino.

– Eisiu patikrinti, – pašoko nuo kėdės Krisas.

Mačiau, kad jai viskas gerai. Ji sėdėjo už pravirų kabineto durų – pro jas kyšojo balta kojine apmauta kojelė. Norėjau įspėti Krisą, bet buvo per vėlu. Pamačiusi tėtį, mergytė vėl pratrūko klykti.

Nusišypsojau.

Su Mere ir Krisu kalbėjomės apie pusę valandos. Begemotukas liovėsi rėkęs po penkiolikos minučių. Parengėme labai paprastą planą: tėvai turėjo ignoruoti blogą elgesį ir girti gerą. Kad nekiltų jokių nesusipratimų, norėjau įsitikinti, jog jie vienodai supranta, kas yra geras elgesys. Daugelis tėvų patys sau kenkia, negalėdami dėl to susitarti, ir tą patį elgesį vieną kartą giria, o kitą kartą jau ignoruoja. Dėl to nepageidaujamas elgesys gali net sustiprėti. Tad visada pabrėžiu: būkite nuoseklūs!

Šį kartą nesunkiai priėjome prie vienos nuomonės: blogas elgesys yra rėkimas, verkimas, zirzimas, pykimas ir aikštijimasis. Geras elgesys – ramus žaidimas, apsikabinimai ir pasibučiavimai, pagalba tėvams. Pradžioje nutarėme skatinti *bet kokį* elgesį, kuris veda tinkama kryptimi. Ramus pabuvimas kelias sekundes jau gali būti vertinamas kaip pagyrimo vertas elgesys. Patariau tėvams būti atidiems ir pastebėti net menkiausias gero elgesio apraiškas.

Papildomai jie nutarė kuo dažniau taikyti dėmesio nukreipimo metodą. Begemotukui tai turėjo padėti išlipti iš įprastinių vėžių ir pagalvoti, kaip kitaip patraukti tėvų dėmesį. Šis metodas geras ir tuo, kad vaikas jau sulaukia taip trokštamo tėvų dėmesio.

Merei ir Krisui pasiūliau iš karto ir pasipraktikuoti. Maždaug po penkių minučių, kai mergaitė liovėsi koridoriuje baubusi, durų plyšyje pasirodė ašarotas nelaimingo, apleisto vaiko veidelis.

– Mere, dėmesio nukreipimas ir pagyrimas. Pirmyn! – padrąsinau.

– Žiūrėk – stebuklingas bučinių kiškutis! – parodė į kampą Merė.

Merei išėjo taip natūraliai, kad susidomėjau ir aš, nors puikiai žinau, kad mano kabinete nesiveisia jokie bučinių kiškučiai. Begemotukas pažvelgė į kampe suverstą žaislų krūvą ir parodė į ją pirštuku.

– Oi, kokia šaunuolė! – pagyrė Merė.

Pagyrime nebuvo įvardžio „aš“ arba „man“, bet dabar nenorėjau trukdyti.

– Gal tau jį parodyti? – paklausė ji.

Begemotukas linktelėjo. Jos abi ėmė raustis kampe ir tikrai rado bučinių kiškutį, kuris puolė bučiuoti mergaitę, o ši ėmė garsiai juoktis.

Tą akimirką supratau, kad ši šeima įveiks sunkumus. Kai tėvai suvokia svarbiausius principus, viskas pajuda teisinga linkme.

Po savaitės jiems paskambinau ir pasiteiravau, kaip sekasi.

– Daug geriau, – pasidžiaugė Merė, – tarsi ji būtų visai kita mergaitė.

– Kaip jums atrodo, kas labiausiai padėjo?

– Mes atkakliai nereagavome į blogą elgesį ir gyrėme gerą. Dabar pykčio priepuoliai praeina per porą minučių ir tapo nebe tokie triukšmingi.

– Nuostabu! – pasidžiaugiau ir aš. – Jums puikiai pavyko.

– Geriausia tai, kad man dabar patinka su ja būti, nereikia su ja bartis. Į aikštijimąsi tiesiog nekreipiu dėmesio, o teigiamus dalykus pastebiu, ir ji stengiasi gerai elgtis.

Po kelių savaičių jie vėl pas mane atvyko pasitarti dėl tualeto ir miego. Ši šeima buvo gerokai pasikeitusi. Begemotuko neliko nė ženklo. Jam dingus atsirado daili energinga mažylė, vardu Sinida.

Juk jums patinka laimingos pabaigos?

KRYPTINGAS DĖMESYS SKATINA GERAI ELGTIS

Sutarkite, kokį elgesį jūs laikote *nepageidaujamu*, ir jį visiškai ignoruokite.

Sutarkite, kokį elgesį jūs laikote *pageidaujamu*, ir už jį vaikus visada girkite. Tai darydami remkitės šiame skyriuje aptartais principais.

Įsitikinkite, kad jūs abu, tėtis ir mama, vienodai suprantate, koks elgesys yra geras ir koks blogas.

Jeigu nebūsite nuoseklūs, reikalai tik pablogės.

Kai galite, nukreipkite vaiko dėmesį, kad išvengtumėte konflikto.

Jeigu vaiko elgesys toks, kad jo nebegalima ignoruoti, skaitykite kitą skyrių.

13

Elgesio lentelės, „minutės pertraukėlės“ ir kodėl negalima derėtis su teroristais

Pavyzdys	
Šeimos nariai	Adelė (34), Džordžas (5) ir Keitė (3)
Sunkumai	Daugiausia rūpesčių kelia Džordžas. Visiškai neklauso ir negerbia mamos, nuolat siautėja. Adelė sakosi viską išbandžiusi, bet Džordžas nepasiduoda.
Pastabos	Žiūrėk paprasčiau, kvaily.

Man ne itin patinka Amerikos užsienio politika, tačiau visiškai pritariu Džordžui Bušui, kad su teroristais derėtis negalima. Jais negalima pasitikėti.

Penkiametis vaikigalis Džordžas buvo tikras teroristas. Jo politines pažiūras buvo sunku apibūdinti, bet ideologijoje aiškiai vyravo anarchija. Mažasis Džordžas, priešingai nei didysis, nesidomėjo nafta, bet triukšmą kėlė ne mažesnį.

Adelė atrodė labai prislėgta. Nėra ko stebėtis. Džordžo tėtis juos paliko, kai Keitei tebuvo šeši mėnesiai. Kaip pats paaiškino, jam „buvo per daug rūpesčių“. Štai kaip...

Jis paliko žmoną su dviem vaikais – neseniai išmokusiu vaikščioti sūneliu ir naujagime dukrele – ir krūva skolų. Prieš dvejus metus gimtadienio proga Džordžas gavo iš tėčio sveikinimo atviruką ir daugiau apie jį niekas nieko negirdėjo.

Kas beliko Adelei? Jai nebuvo iš ko rinktis. Turėjo viską suimti į savo rankas, nes vaikų tėvas tiesiog pabėgo.

Šunsnukis – tiek tegaliu pasakyti.

Kai turite vaikų, negalite jų tiesiog pamesti. Galite išsiskirti su žmona, jeigu kitaip neišeina, bet sprukti nuo atsakomybės – niekinga. Nedera tiesiog imti ir dingti iš vaikų gyvenimo. Jeigu taip padarėte, esate šunsnukis.

Reikalai iš tikrųjų buvo gerokai pašliję. Keitė nekėlė didelių rūpesčių, bet Džordžą tėvo išėjimas smarkiai paveikė. Jam užeidavo pykčio priepuoliai, jis neklausė mamos, skriaudė mažąją sesutę ir darėsi visiškai nevaldomas.

– Jam tiesiog reikia tėvo, – pasiguodė Adelė. Ji pageidavo pasikalbėti prie keturių akių, todėl vaikus palikome laukiamajame.

– Šiuo reikalu tikriausiai negalėsiu padėti, – nusišypsojau, – bet pataisyti vaiko elgesį pamėginsiu.

– Aš rimtai. Ko gero, dėl to taip ir pasidarė.

– Iš dalies gal ir dėl to, bet viskas ne taip paprasta. Mano patirtis rodo, kad tokie klausimai visada būna sudėtingi ir painūs. Bet mūsų tikslas – jums, mūsų klientams, padėti tapti nors šiek tiek laimingesniems, ar ne?

– Taip.

– Tuomet pakvieskite vaikus ir pradėkime.

Adelė nuėjo jų atsivesti. Keitė linksma įbėgo į kabinetą, o Džordžas susiraukęs it naginė įsliūkino iš paskos.

– Sveika, Keite, sveikas, Džordžai.

Keitė nusišypsojo, o Džordžas dribo į kėdę ir ėmė pašyti apmušalus.

– Džordžai, prašau to nedaryti, – sudraudė Adelė.

Jokios reakcijos.

– Džordžai, liaukis!

Jis nekreipė į mamą dėmesio.

– Džordžai!

Tik dar smarkiau pešiojo.

– Džordžai!

Pešt, pešt, pešt...

– Džordžai!

– KĄ? – pagaliau užstaugė.

Vaiko piktumas mane apstulbino, bet nesikišau, norėjau pažiūrėti, kuo visa tai baigsis.

– Prašau to nedaryti.

– Kodėl?

– Todėl, kad taip pasakiau.

– Kodėl?

– Todėl, kad mama taip pasakė. Aišku?

Pešt, pešt, pešt...

– Džordžai, jeigu tuoj pat nesiliausi, mama labai supyks.

„Ir kas tada?“ – pagalvojau sau.

Matyt, Džordžas irgi taip mąstė, nes toliau pašė apmušalą.

Adelė pažvelgė į mane, it sakytų: „*Matote, apie tai aš ir kalbėjau.*“

Mačiau, bet turbūt ne tai, ką norėjo pasakyti Adelė. Tada palinkau į priekį ir *griežto viršininko* balsu tariau:

– Ei, Džordžai.

Šis liovėsi pešiojęs ir pakėlė į mane akis. Vaikai paprastai klauso suaugusiųjų, kurių nepažįsta, todėl Džordžas pakluso man, nors visiškai nepaisė mamos.

– Ar mėgsti žaisti su mašinytėmis? – paklausiau.

Jis linktelėjo.

– Turiu čia keletą puikių mašinėlių. Gal pažaistum su jomis, kol pasikalbėsiu su tavo mama?

Jis akimirką dvejojo, bet mano draugiškas, bet ryžtingas

žvilgsnis sakyte sakė: *nė nemėgink priešintis, vyruti, nes aš čia viršininkas*. Džordžas atsikėlė ir nupėdino už durų.

Bendraujant su vaikais svarbiausia – psichologinis nusiteikimas. Jei nusprendžiate, kad laimėsite, – ir laimite.

Kodėl taip atsitiko

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad reikalas labai keblus. Vieniša mamytė su dviem vaikais – maža dukrele ir piktu neklusniu sūneliu, kurį veikiausiai smarkiai sukrėtė šunsnukio tėčio netektis. Galbūt Džordžas slepia užgniaužtą širdgėlą?

O motinai berniukas tikriausiai primena nenaudėlį vyrą, todėl ji irgi jaučia vaikui užslėptą priešiškumą. Galbūt nuolat drausmindama blogą berniuką ji atsitraukia nuo savo skausmingų išgyvenimų po patirtų skyrybų?

Priežasčių galėtų būti daug, bet dabar svarbiausia tai, kad mažasis Džordžas labai blogai elgiasi.

Susidūrę su sudėtingu elgesiu, žmonės dažniausiai ieško sudėtingų atsakymų. Tai pasakytina ir apie specialistus, ir apie tėvus. Tačiau mano patirtis rodo, kad paprasti dalykai būna kur kas veiksmingesni.

Džordžo atveju bėdos kilo daugiausia dėl neaiškiai nubrėžtų ribų ir per menko dėmesio tinkamam elgesiui. Neabejotina, Džordžas sielvartauja dėl tėčio netekties ir tarsi prarado pusiausvyrą, o tai ir galėjo paskatinti jį blogai elgtis. Vaikas atsidūrė ydingame uždarame rate, iš kurio reikėjo kuo greičiau ištrūkti, kol šis jo visiškai neįsiurbė. Mažajam vyrukui žūtbūt reikėjo aiškių ribų, kad jis turėtų kuo remtis ir pasitikėti bei jaustų nepajudinamą pasaulio tvarką.

Esu tvirtai įsitikinęs, kad elgesys yra bendravimo forma, kitaip tariant, pranešimas mums, suaugusiesiems. Tai nereiškia, kad vaikai stengiasi mums pasakyti ką nors sudėtinga. Dažniausiai jie praneša labai paprastus dalykus. Mano galva,

Džordžas stengėsi pasakyti, kad jam labai liūdna, kad jis ilgisi aiškių ribų ir pozityvesnių santykių su motina. Jis troško įsitikinti, kad gyvenimas paremtas griežtomis taisyklėmis.

O Adelė tebebuvo apimta sielvarto ir jautėsi kalta dėl įvykusių skyrybų. Kaltės jausmas ją klampino į sąstingio liūną ir neleido būti aktyviai ir žengti pirmyn. Įtariau, kad po skyrybų ji užsisklendė savyje, kas visiškai suprantama, ir Džordžas tik blogai elgdamasis sulaukdavo jos dėmesio. Taip jie pateko į uždarą ydingą ratą, iš kurio neleido išsiveržti Adelę kamuojantis kaltės jausmas. Užuot buvusi ryžtinga ir tvirta, ji įsivėlė į begalinį tuščių derybų ir nuolaidų procesą.

Mano manymu, Džordžui tiesiog trūko mamos.

Vaikams reikia ribų

Ar jums neatrodo girdėta ši tema? Jei negirdėta, turėtumėte grįžti į knygos pradžią ir perskaityti skyrelį apie ribas. Nelaimingiausi yra tie vaikai, kurie kenčia dėl nesamų ribų. Vaikams labai nepatinka, kai tos ribos neaiškios. Juos tai gąsdina ir trikdo.

Bet tada kyla klausimas, kodėl vaikai kaip įmanydami stengiasi tas ribas pažeisti, jeigu jų taip trokšta? Atsakymas paprastas: todėl, kad tik taip gali jas aptikti ir įsitikinti, kad jos tikrai yra. Prigimtis skatina eiti juos kuo toliau ir patiems viską patirti: užlipti ant stogo, įkišti pirštus į visas skyles, perbėgti per visą parduotuvių alėją. Jų greitai besivystančios smegenys stengiasi suprasti visų dalykų ryšį ir prasmę. Ir kuo greičiau, kol nepasirodė baisioji papūga.

„*Mokykis*, – sako jiems smegenys, – *nes tai nulems tavo gyvenimą!*“

Kartu jiems taip pat labai svarbu žinoti, kad šalia visada yra tas, kuris apgins juos nuo papūgos. Jiems svarbu žinoti, kad iki tam tikros ribos jie gali eiti, bet peržengti jos nevalia.

Kai esi mažas, pasaulis atrodo didelis ir šiurpus, todėl turi būti tikras, kad kažkas tave sustabdys, jei per toli nueisi.

Kai vaikai nejaučia ribų, pasaulis jiems atrodo nenuspėjamas ir baugus. Todėl jie nenuilsdami jų ieško ir veržiasi pirmyn, kol atsitrenkia į kokį nors užtvarą. Jeigu nenustatysite vaikams aiškių ribų, sugaišite nemažai laiko juos vaikydamiesi.

Iš pradžių pablogės, po to eis geryn

Tai labai svarbu įsidėmėti: jeigu imatės taisyti vaikų elgesį, iš pradžių reikalai dar labiau pablogės, ir tik tada ims taisytis.

Kodėl? Todėl, kad vaikai, aptikę tvorą, kurios anksčiau nebuvo, iš visų jėgų ima ją purtyti, stengdamiesi nugriauti ir taip patikrinti, ar ji tikra. Jeigu nugriauti pavyksta, kitą tvorą jie purtys dar stipriau. O jeigu tvora bus stipri, jie liausis ją purtę. Taigi iš pradžių gali būti daug triukšmo, bet pamažu jis nurims.

Jei užtveriate tvorą, jokiu būdu jos neperkėlinėkite ir nepalikite joje spragų. Pasiruoškite iškęsti pablogėjusio elgesio laikotarpį, bet tvoros nejudinkite ir nenusileiskite.

Paprašykite, liepkite, bauskite

Niekada nesiderėkite su teroristais. Niekada!

Jeigu įsivelsite į ilgas nelogiškas derybas su vaiku, ilgainiui atsidursite pamišėlių namuose. Nepabaigiamos derybos paprastai baigiasi neviltimi, riksmais ir neklusnumu.

Šios paprastos taisyklės, su kuriomis supažindinu tėvus, yra senos ir patikrintos laiko:

1. Mandagiai *paprašykite* vaiko atlikti užduotį.
2. Jeigu vaikas neklauso ar prieštarauja, tvirtu balsu *liepkite* tai padaryti.
3. Jeigu vaikas vis tiek nepaklūsta, jį *nubauskite*.

Kaip *bausite* (3 žingsnis), lems konkrečios aplinkybės. Šiame skyriuje aptarsime dvi galimybes bausti: elgesio lenteles ir „minutės pertraukėles". Žinau, kad daugelis tėvų jau išmėgino šias priemones ir mano, kad jos neveiksmingos, bet aš jums atskleisiu, kaip veiksmingai jomis naudotis, kad ir kokia būtų jūsų patirtis.

Elgesio lentelės: gero elgesio modeliavimas

Daugeliui tėvų šis pasiūlymas neatrodo patrauklus. Dažniausiai taip teigia žmonės, kurie sakosi viską išbandę, bet niekas jiems nepadėję. Tačiau paprastai paaiškėja, kad jie net nesuprato šios priemonės prasmės. Jie mano, kad elgesio lentelė tėra paprasčiausias popieriaus lapas. Todėl iš pradžių susidomi šia idėja ir stengiasi ją taikyti, bet po kurio laiko pamiršta klijuoti lipdukus, o netrukus lapas atsiduria už šaldytuvo. Ten jį ir randa po daugelio metų kraustydamiesi į kitą būstą.

Elgesio lentelės puikios tuo, kad yra aiškios struktūros, kuria remiantis galima modeliuoti elgesį. Teisingai jas naudodami, jūs ne tik skatinsite vaikus gerai elgtis, bet ir galėsite parinkti neklaužadoms veiksmingą bausmę.

Elgesio lentelių efektyvumo paslaptys

- Lentelėje pažymimos septynios savaitės dienos.
- Kiekvienai dienai skiriamos septynios dviejų valandų eilutės, pavyzdžiui:

Kėlimasis – 8.00 val.
8.00 – 10.00 val.
10.00 – 12.00 val.
12.00 – 14.00 val.
14.00 – 16.00 val.
16.00 – 18.00 val.
18.00 – gulimasis

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS
Kėlimasis – 8.00 val.	☹	☹
8.00 – 10.00 val.	☹	X
10.00 – 12.00 val.	☺	☹
12.00 – 14.00 val.	X	☺
14.00 – 16.00 val.	☺	☺
16.00 – 18.00 val.	☺	X
18.00 – gulimasis	☹	☹

- Jeigu dvi valandas vaikas elgėsi gerai, jis gauna teisę tam skirtoje eilutėje priklijuoti lipduką su linksmu veideliu.
- Jeigu vaikas elgėsi nekaip, priklijuojamas liūdnas veidukas, o už *siaubingą* elgesį klijuojamas kryžiukas.
- Svarbiausia – būti nuosekliems, nenuolaidžiauti ir nepamiršti priklijuoti lipduko, atitinkančio vaiko elgesį.
- Jei vaikas per dieną gauna penkis linksmus lipdukus, nusipelno žetono.
- Jei per dieną gauna nors vieną kryžiuką, žetono nepelno.
- Žetonai gali būti kaupiami ir „išleidžiami“ įvairios vertės maloniems dalykams. Vienas žetonas gali suteikti galimybę išgirsti prieš miegą papildomą pasaką, o dešimt – kino teatre pažiūrėti filmą.
- Sudominkite vaikus šiuo žaidimu – kartu sugalvokite už gerą elgesį įmanomų pelnyti apdovanojimų. Taip sustiprinsite jų motyvaciją gerai elgtis.
- Pelnyto žetono iš vaiko atimti negalima, kad ir kas po to nutiktų.
- Žetonai turėtų būti patrauklūs. Mūsų šeima mėgsta smulkučius varpelius, pirktus tautodailės parduotuvėje. Jie

šauniai atrodo ir gražiai skamba. Nepamirškite kas dvi valandas kartu su vaiku prieiti prie elgesio lentelės ir džiaugsmingai priklijuoti linksmą veiduką ar apgailestaudami kitokį lipduką. Džiūgaukite galėdami dienos pabaigoje įteikti žetoną. Mūsų šeima labai mėgsta varpelius. Jie tikrai stebuklingi.

Kai kuriems žmonėms labiau patinka elgesio lentelėje žymėti konkrečius darbus, pavyzdžiui, lovos klojimą, dantų valymą. Aš būčiau linkęs neišskirti konkrečios veiklos ir apdovanoti vaiką už gerą elgesį per nustatytą dviejų valandų laikotarpį. Tokia sistema jums leidžia būti lanksčiems ir iš kiekvieno lipduko išpešti didžiausios naudos.

Pavyzdžiui, užuot sakiusi: „Melisa, *penktą* kartą sakau, *prašom* susirinkti žaislus", jūs galite paskatinti ją pasistengti dėl lipduko: „Melisa, jeigu grįžusi rasiu nesutvarkytus žaislus, negausi lipduko."

Jūs taip pat turite galimybę užkirsti kelią blogam elgesiui: „Melisa, tu jau gavai du liūdnus veidukus. Jeigu nori gauti varpelį, likusią dienos dalį turi gražiai elgtis. Ir nepamiršk, kad tau trūksta tik vieno varpelio, kad rytoj galėtume eiti į kiną." Pažadas gauti žetoną padės vaikui suvokti, kad prieita prie pavojingos ribos ir kad gerai elgtis jam tiesiog naudinga.

Greitai pamatysite, kad mano siūloma lipdukų sistema vaiką sudomins ir skatins gerai elgtis, nes jis norės gauti lipduką. Lipdukas gali būti puiki paskata pasidėti batus, kol mama suskaičiuos iki trijų.

Skaičiavimo iki trijų stebuklas

Jeigu mokate skaičiuoti iki trijų, jūsų rankose – galinga, nors nepakankamai vertinama priemonė, galinti daryti stebuklus. Aišku, šiuo atveju irgi reikia tam tikro įgudimo, bet perprasti šią priemonę labai lengva. Svarbiausia – skaičiuoti ramiai, tyliai ir užtikrintai. Nereikia šaukti ar spiegti. Tiesiog

liepiate ką nors padaryti ir skaičiuojate iki trijų.

– Džene, prašau pasidėti batus.

– Nenoriu.

– Džene, jeigu nepasidėsi batų, kol suskaičiuosiu iki trijų, į elgesio lentelę įklijuosiu liūdną veiduką.

– Bet, mamyte...

– Vienas.

– Mamyte, palauk...

– Du.

– Gerai jau.

Valio, valio, valio!

Jeigu vaikas spėja atlikti užduotį iki „trijų“, viskas gerai. Jeigu nespėja, „trys“ reiškia „tris“ su visomis pasekmėmis. Jeigu suskaičiavote iki trijų, *būtinai* pritaikykite žadėtą nuobaudą. Skaičiavimas veikia tik tada, kai „trys“ tikrai yra „trys“. Kai vaikai žino, kad nuobauda neišvengiama, suskaičiavus iki dviejų jie paprastai skuba atlikti užduotį.

Svarbiausia, kaip minėjau, skaičiuoti tyliai, ramiai ir užtikrintai!

Ši priemonė gera tuo, kad vaikas neturi daug laiko svarstyti (paprastai nuo trijų iki penkių sekundžių), o aiškiai nubrėžta linija skatina veikti.

Mikrobangų krosnelė – elgesio valdymo priemonė

Skamba grėsmingai, bet nieko blogo nemanykite. Tai tik elektroninis skaičiavimo iki trijų variantas. Šiuo atveju vaikas turi šiek tiek daugiau laiko atlikti užduotį, pavyzdžiui, baigti gerti pieną. Mikrobangų krosnelėse įmontuotas puikus dalykas – laikrodis, duodantis signalą pasibaigus nustatytam laikui. Tai jums suteikia galimybę nesekioti vaiko. Jūs tik nustatote laikrodį, pasakote, kiek laiko vaikas turi, ir paliekate jį

ramybėje. (Nors mažyliams laiką kartais tenka priminti: „Liko tik 60 sekundžių... 59, 58, 57, 56...“)

Mūsų sūnūs rytais labai lėtai rengdavosi. Kartais tai užtrukdavo visą amžinybę ir mes norom nenorom turėdavome juos raginti. Bėda ta, kad šiuo atveju negalėjome nekreipti dėmesio į kvailą elgesį, nes spaudė laikas.

Pasinaudodami mikrobangų krosnele, mes išsprendėme šią problemą. Vaikams duodavome penkias minutes apsirengti ir įjungdavome laikrodį. Jeigu nuskambėjus signalui jie dar būdavo neapsirengę, į elgesio lentelę įklijuodavome liūdną veidelį.

Reikalai pasitaisė akimirksniu.

Mes netaikėme šios priemonės kiekvieną rytą, kad tai netaptų tuščia kova. Užtenka ją prisiminti tada, kai reikia išvengti ginčų ir priversti vaikus labiau susikaupti.

Metodo veiksmingumą lemia pasekmių neišvengiamumas nuskambėjus laikrodžio signalui. O elgesio lentelės šiuo atveju geros tuo, kad už tinkamą elgesį vaikas paskatinamas lipduku. Jeigu neturite elgesio lentelės, pagalvokite apie kitokį nuobaudų ir apdovanojimų modelį.

Kad „minutės pertraukėlė“ būtų veiksminga

Ankstesniame skyriuje kalbėjome apie nepageidaujamo elgesio ignoravimą, bet, kaip minėjau, kai kurių dalykų ignoruoti negalima, pavyzdžiui, muštynių, įžūlumo, daiktų laužymo. Tokiu atveju turite veikti ryžtingai, kad vaikui neliktų abejonių, jog bosas tam nepritaria.

Čia ir praverčia „minutės pertraukėlės“.

Jau beveik girdžiu kai kurių tėvelių dejones: „Tik ne šitas pasenęs, daugybę kartų išbandytas ir neveiksmingas metodas! Nuo to mums jau bloga, duokite ką nors naujo.“

Kaip tik ketinu jums pasiūlyti kai ką naujo, bet tai skirta vyresniems vaikams (sulaukusiems 6–7 ir daugiau metų) ir bus pateikta kitame skyriuje, o dabar kantriai perskaitykite, ką daryti, kad metodas veiktų.

„Minutės pertraukėlė“ vaikus veikia nevienodai. Jums patiems reikės pagalvoti, kaip savo vaikams pritaikyti šį metodą. Jo (kaip ir bet kokios kitos nuobaudos) efektyvumą lemia bausmės nepatrauklumas ir nuoseklumas.

Pastaraisiais metais paplito „politiškai korektiška“ nuomonė, kad „minutės pertraukėlė“ yra ne bausmė, o galimybė vaikui nusiraminti ir pagalvoti. Kurgi ne.

Kartą vyresnįjį sūnų – tada dar ketverių – pastačiau į kampą ir, laužydamas šio metodo taisykles, pasakiau:

– Pabūk čia ramiai, kol leisiu tau eiti, ir pagalvok, kaip būti geru berniuku.

Jis pažvelgė man tiesiai į akis ir atvirai pareiškė:

– Ne, tėti, aš *apie nieką negalvosiu.*

Linksmai nusijuokiau, taip irgi pažeisdamas taisykles.

„Minutės pertraukėlė“ yra bausmė ir geriausiai veikia tada, kai pateikiama kaip bausmė. Kalbu apie tokią jūsų reakciją, kuri paskatintų vaiką palyginti galimas pasekmes ir padėtų prieiti prie išvados, kad nederamai elgtis neverta. Paprasta.

Beje, šiais „politiškai korektiškais“ laikais žodis „bausmė“ tapo nemadingas. Dabar turime kalbėti tik apie „nederamo elgesio pasekmes“, nes tai pozityvu ir gražu. Tikra nesąmonė!

Nesupraskite manęs klaidingai. Aš nesu prieš žodį „pasekmės“ ar prieš pozityvų mąstymą. Apskritai pozityvus nusiteikimas yra puikus dalykas. Bet nesu ir prieš bausmę. Mano nuomone, „bausmė“ – puikus žodis ir puikus sumanymas.

Kad „minutės pertraukėlė“ būtų veiksminga, vaikui ji turi būti nepatraukli. Jeigu norite netinkamai besielgiantį vai-

ką sustabdyti, turite pasirūpinti, kad jūsų taikomos priemonės jam šį bei tą reikštų. „Minutės pertraukėlė“ veiksminga ne todėl, kad vaikai apmąsto savo elgesį, nes apskritai dar sunkiai protauja, o todėl, kad pertraukėlių nekenčia ir pasiryžę padaryti bet ką, kad jų išvengtų, – netgi būti geri.

Ne, nereikia tupdyti vaikų į dėžę su vorais ir pakišti po lova, bet turite pasistengti, kad „minutės pertraukėlė“ jiems nebūtų maloni.

Taip pat labai svarbu „minutės pertraukėlę“ taikyti nuosekliai. Nuspręskite, už kokį elgesį baudžiama „minutės pertraukėle“, ir tai pastebėję turite veikti nedelsdami ir nedvejodami. Vaiko galvelėje turi susiformuoti aiškus suvokimas, kad už tam tikrą elgesį jam skiriama „minutės pertraukėlė“.

Ir taip visada!

„Minutės pertraukėlei“ galima parinkti įvairias vietas, nors jos visos turi ir pranašumų, ir trūkumų.

- **„Minutės pertraukėlė“ ant kėdės arba kampe**

Nesu didelis statymo į kampą ar sodinimo ant kėdės šalininkas, nes gali būti sunku vaiką ten nulaikyti. Tačiau kai kuriuos vaikus sėdėjimas ant kėdės, kai kambaryje niekas nekreipia į juos dėmesio, tiesiog varo iš proto. Jiems nepakenčiama nedalyvauti įvykių sūkuryje. O jums svarbiausia pasirūpinti, kad tuo metu niekas su jais nebendrautų.

- **„Minutės pertraukėlė“ kalėjime tarp sofų**

Mes sustumdavome kambario kampe dvi sofas, tarp kurių susidarydavo tuščia ertmė. Čia ir įtupdydavome vaiką. Kurį laiką tai veikė tikrai puikiai, nes mažylis buvo tame pačiame kambaryje kaip ir mes, bet nepajėgė išsikepurnėti, todėl galėjome nekreipti į jį dėmesio. Bet vaikai auga! Kad būtumėte matę, kaip spindėjo mažylio veidelis, kai pagaliau jam pavyko išlipti!

- **„Minutės pertraukėlė“ vaikų kambaryje**

Vieniems vaikams tai tinka, o kitiems – ne. Jeigu vaikui yra nepakeliama nebendrauti su jumis, ši bausmė puikiai tinka. O jeigu jam patinka ramiai žaisti su savo žaisliukais, pagalvokite apie kitą bausmę.

- **„Minutės pertraukėlė“ nuobodžioje patalpoje**

Tam tinka tualetas, vonios kambarys, skalbykla. Svarbiausia, kad šiose vietose nėra ką veikti, tad nuobodulys bus geriausias jūsų pagalbininkas. Tik pasirūpinkite, kad ten nebūtų jokių daiktų, kuriuos vaikas galėtų sulaužyti arba praryti. Jei uždarote vaiką tualete, nepalikite ten tualetinio popieriaus ritinėlio.

- **„Minutės pertraukėlė“ Afrikoje**

Tai puiki, bet brangi priemonė. Bus nelengva vieną vaiką įsodinti į lėktuvą, taip pat jį reikės paskiepyti nuo įvairiausių ligų, be to, jį gali suėsti laukiniai žvėrys. Tad taikykite šią priemonę tik kraštutiniu atveju.

„Minutės pertraukėlės“ veiksmingumo paslaptys

- Taikykite taisyklę „paprašyti, liepti, bausti“, skaičiuokite iki trijų arba naudokite mikrobangų krosnelės laikrodį.
- Jeigu pasiekiate *bausmės* stadiją, veikite *tučtuojau* ir *ryžtingai*. Dabar nebegali būti jokių derybų ar pokalbių.
- Stenkitės būti kuo *nuoseklesni*. Kai vaikas supras, kad už kokį nors poelgį jis kaskart sulaukia atpildo, galiausiai liausis taip daręs.
- Nusikaltusiam vaikui *ramiu* ir *tvirtu* balsu paskelbkite „minutės pertraukėlę“. *Nešaukite* ir *nepykite*. Būkite kaip budistų vienuolis, paskiriantis naujokui bausmę.
- Pakeliui į bausmės vietą su vaiku nekalbėkite. Nuo to momento, kai jis peržengė nustatytą ribą, turite liautis su juo bendravę. Kelionėje *ne laikas* pamokslauti.

- Iš aukščiau aptartų variantų parinkite kuo veiksmingesnę bausmės vietą.
- Per „minutės pertraukėlę“ su vaiku visiškai nebendraukite. Įsivaizduokite, kad jo čia tiesiog nėra. *Jokių* pamokslų, jokių sąšaukų per duris.
- „Minutės pertraukėlė“ turi trukti apytikriai tiek minučių, kiek metų yra vaikui. Jei vakaras visiškai nevykęs ir jums pačiam reikia atsikvėpti, laiką galite šiek tiek pailginti. Laiką galima pailginti ir tam, kad vaikas spėtų nusiraminti.
- Jeigu uždarote vaiką atskirame kambaryje, o jis veržiasi lauk, nestovėkite šalia ir nelaikykite durų. Nueikite į parduotuvę ir nusipirkite užraktą. Per „minutės pertraukėlę“ reikia laikytis drausmės ir nepalaikyti su vaiku jokio ryšio, kitaip jis vis tiek gaus dėmesio, o jūs nervinsitės ir pyksite.
- Pasibaigus „minutės pertraukėlei“ vaikas gali palikti bausmės vietą. Jeigu jis daužo duris, palaukite, kol nurims, tada atidarykite ir pasakykite, kad jis gali išeiti. Išleisti vaiką galima *tik tada*, kai jis nusiramina. Jei kyla pykčio priepuolis, palaukite tylos ir tik tada išleiskite.
- Jeigu nubaudėte vaiką už tai, kad jis nesutiko ko nors atlikti, mandagiai pakartokite prašymą. Jeigu jis vėl atsisako padaryti, iš karto skirkite naują „minutės pertraukėlę“. Ją kartokite tiek kartų, kiek prireiks. Nepasiduokite tol, kol vaikas supras, kad geriau nusileisti, ir padarys, ko prašomas. Patikėkite, jis pasiduos pirmas.
- Kai „minutės pertraukėlė“ baigiasi ir vaikas atlieka, ko prašomas, negrįžkite prie to ir *nepamokslaukite*. Geriausia kuo greičiau pakeisti temą ir už ką nors vaiką pagirti. Šiuo atveju labai pravers dėmesio nukreipimo metodas.

Taigi svarbiausia – parinkti tokią bausmės vietą, kurioje vaikui būtų nuobodu ir į kurią jis nebenorėtų patekti. Kai kuriems vaikams puikiausiai tinka likti tame pačiame kambaryje, kur esate jūs, kitus geriau uždaryti kitoje

patalpoje. Man labiau patinka antras variantas, nes tada galiu atsikvėpti ir pats. Niekas taip nevargina, kaip vaiko grąžinimas į bausmės vietą, nes jūs ir toliau nervinsitės dėl jo išsidirbinėjimų. Kai vaikas būna kitame kambaryje, abu turite galimybę nusiraminti.

Dienotvarkės svarba

Vaikai mėgsta tvarką – tiesiog ją dievina. Jau kalbėjome apie nusistovėjusio vakaro ritualo svarbą, apie būtinybę numatyti tam tikrą elgesio valdymo planą, tačiau tvarkos poreikis tuo nesibaigia. Vaikams reikia dienotvarkės.

Jeigu šeimos gyvenime nebus ritmo, nebus tvarkos, vaikai be tikslo slankios, bus pikti ir irzlūs, o tėvai jausis ne ką geriau.

Tai nereiškia, kad turite visą dieną suskirstyti minutėmis. Tiesą sakant, jeigu ryte atsibudęs pirmiausia pamatyčiau ant šaldytuvo kabančią tokią dienotvarkę, nusišaučiau. Jeigu gyvenimas būtų taip skrupulingai suplanuotas, apimtų depresija.

Siūlau laikytis bendro pobūdžio dienotvarkės, ypač savaitgaliais, kai dienos atrodo tokios ilgos. Atsikelkite, papusryčiaukite, išsivalykite dantis, apsirenkite ir kur nors keliaukite. Nebūtina vykti toli ar prisigalvoti brangių pramogų – ir paprastas pasivaikščiojimas gretimame parke suteiks visiems malonumo. Jeigu lyja, apsilankykite muziejuje ar pasivaikščiokite lietuje.

Tinka viskas, svarbiausia – ką nors *veikti*.

Nuobodžiaujantys vaikai yra irzlūs vaikai.

Žinoma, būna dienų, kai nieko nesinori, tačiau jeigu prisiversite kur nors išeiti ir kuo nors užsiimti, vaikai taps linksmesni, o jūs – laimingesni. Vaikams nuo sėdėjimo namie gali užeiti pasiutimo „karštinė“, kuri akimirksniu sugadins tėvams nuotaiką ir ištampys nervus. Tai anaiptol nereiškia, kad turi-

te tapti pakvaišusiu pramogų organizatoriumi. Vaikai taip pat turi išmokti rasti sau pramogų ir užsiėmimų. Tačiau labai gerai bent šiek tiek suplanuoti dieną.

Pripraskite gyventi pagal tam tikrą ritmą.

Pakilkite nuo sofos ir kuo nors užsiimkite.

Kaip „taisėme“ Džordžą

Mažasis Džordžas buvo įžūlus, negerbė ir neklausė mamos. Jam žūtbūt reikėjo ribų ir orientyrų, taip pat nors šiokios tokios motyvacijos gerai elgtis.

Pirmas žingsnis – nuspręsti, kokį elgesį galima ignoruoti, o į kokį būtina reaguoti. Adelė nutarė nepaisyti niurzgėjimo, neįžūlaus atsikalbinėjimo ir trumpų pykčio plykstelėjimų. Tačiau nekreipti dėmesio į neklusnumą, grubumą ir fizinę agresiją buvo nevalia. Skatinti Adelė norėjo tokį elgesį, kai vaikas jai padėdavo, jos klausydavo ir gražiai žaisdavo su sesute.

To siekdami, taikėme anksčiau aptartas priemones. Adelė padarė elgesio lentelę, taikė kryptingo dėmesio metodą, o „minutės pertraukėlei“ skyrė skalbyklą, į kurią uždarydavo vaiką pykčio priepuolio ar fizinės agresijos atveju.

Adelei priminiau, kad reikalai ne iš karto pradės taisytis, o iš pradžių gali net pablogėti. Džordžas buvo užsispyręs, tad neabejotinai iš visų jėgų bandys įveikti atsiradusias ribas. Tokia vaikų reakcija susidūrus su kuo nors nauju visiškai įprasta. Kaip kitaip nustatysi, ar tos ribos tikros. Jei niekaip negali jų įveikti, gali atsipalaiduoti ir užsiimti teritorijos šiapus ribos tyrinėjimu.

– Bet svarbiausia – nuo šiol jūs turite nesitaikstyti su bjauriu elgesiu, – įspėjau Adelę. – Netoleruokite įžūlumo ir nepagarbos. Taip pat nesileiskite su juo į jokias derybas. Vieną kartą gražiai paprašykite, tada tvirtai liepkite, o po to *bauskite*.

Adelė linktelėjo:

– Nesirūpinkite, aš supratau.

Ir ji tesėjo žodį.

Mane visada stebina, kaip greitai pasikeičia vaikai, kai yra įstatomi į rėmus. Per tris dienas Džordžas tapo kitoks. Iš pradžių vaikas priešinosi, bet ne taip smarkiai, kaip buvo galima tikėtis. Pirmas dvi dienas jis kelis kartus buvo nubaustas „minutės pertraukėle“, dažniausiai už mamos mušimą ir grubų atsikalbinėjimą. Taip pat gavo kelis kryžiukus ir liūdnus veidukus elgesio lentelėje, bet trečią dieną, matyt, nutarė, kad geriau laikytis taisyklių.

– Jis tapo geras kaip angelas, – pasakojo Adelė. – Visą dieną sekiojo iš paskos ir klausinėjo, kada duosiu naują lipduką. O dienos pabaigoje, kai gavo pirmą kaspiną (Adelė kaip žetonus naudoja įvairiaspalvius kaspinus), atrodė toks išdidus, kad vos neapsiverkiau.

– Nuostabu! – pagyriau. – Jums puikiai pavyko.

– Kryptingas dėmesys taip pat puikus dalykas, – toliau kalbėjo Adelė. – Nesuprantu, kodėl anksčiau neatėjo į galvą, kad skirti tiek dėmesio blogam elgesiui tiesiog kvaila.

– Ir daugiau su juo nesiderate?

– Ne. Niekada. Net kai priimame kompromisinį sprendimą, būtinai įsitikinu, kad tai tikrai kompromisas, o ne nuolaidžiavimas.

– Labai išmintinga, – pritariau. – Nebūtina dėl visko nuožmiai kautis.

– Taip.

– Vadinasi, visi tapote laimingesni?

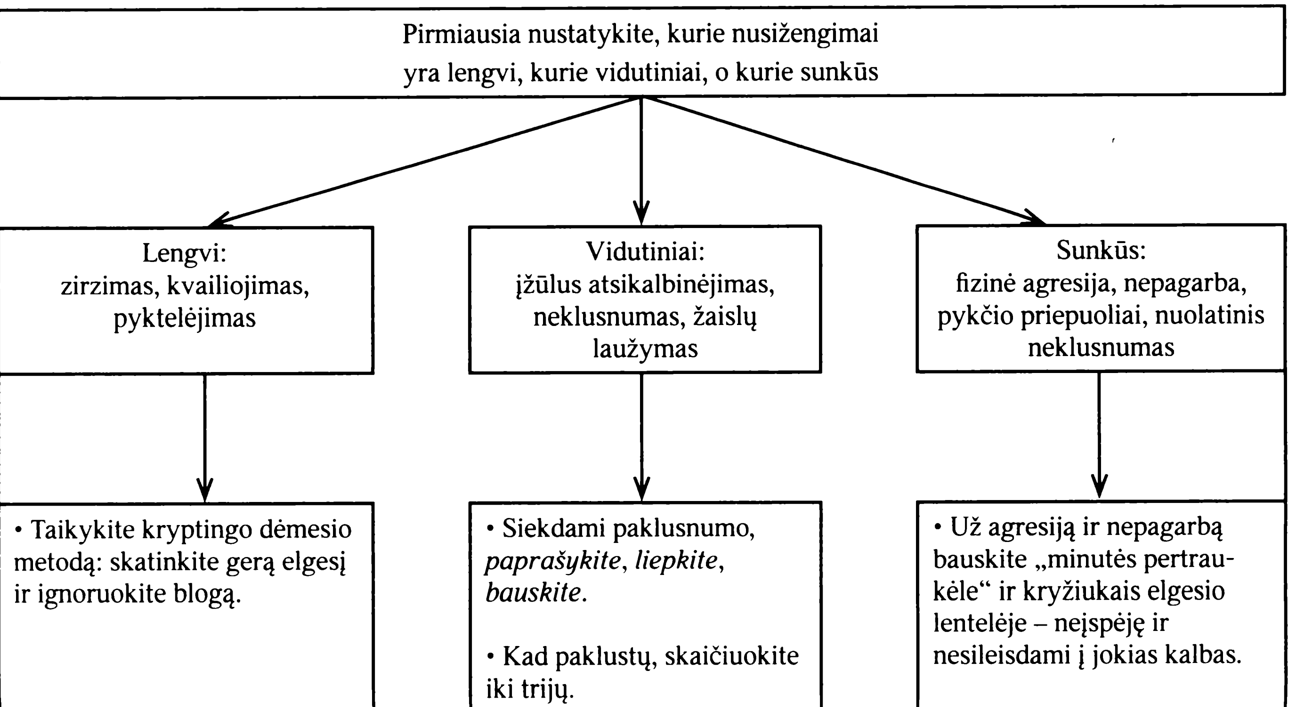
– Daug laimingesni. Mes dabar dažnai apsikabiname ir apskritai atrodo, kad namie 90 procentų sumažėjo streso.

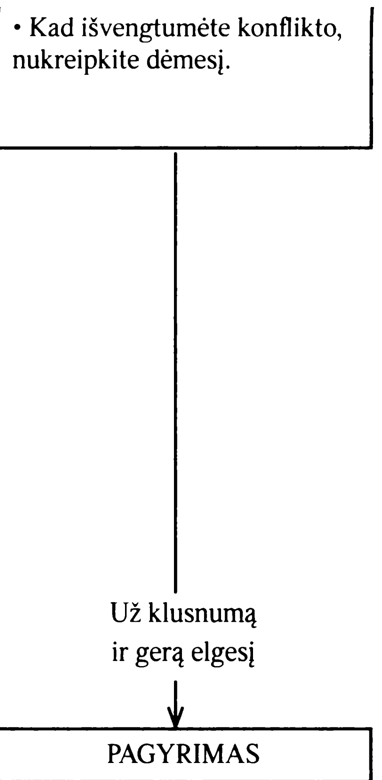
Tuo mes dar nebaigėme. Neilgai trukus su Adele aptarėme, kaip ji galėtų padėti Džordžui susigyventi su tėčio netektimi. Kadangi reikalai buvo smarkiai pagerėję ir vaiko elge-

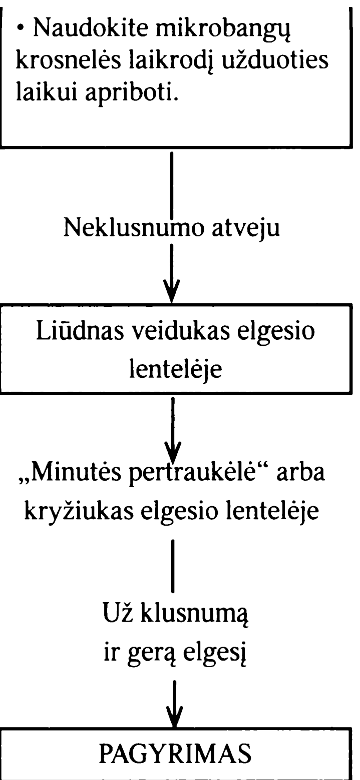
sys tapo valdomas, daugiau dėmesio galėjome skirti sūnaus ir motinos santykių plėtrai. Labai svarbu, kad Džordžas jautėsi saugesnis, nes mama ant jo nebešaukė. Kiek žinau, jiems ir dabar puikiai sekasi. Tai rodo, kad viena gera mama gali kuo puikiausiai atstoti pasprukusį tėtį.

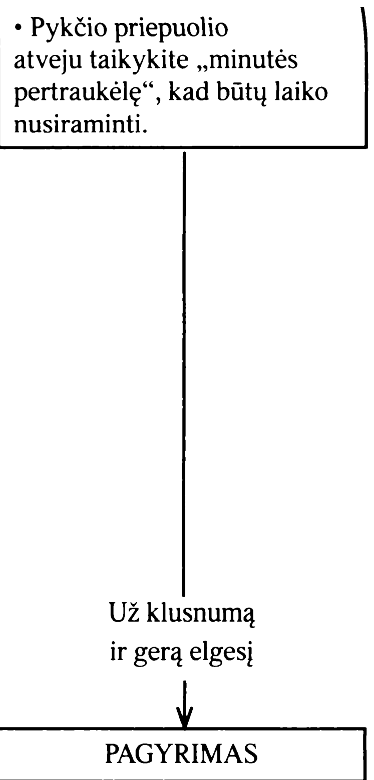
Ir priešingai.

Elgesio valdymo būdai:
elgesio lentelė ir „minutės pertraukėlė“




• Kad išvengtumėte konflikto, nukreipkite dėmesį.
Už klusnumą ir gerą elgesį
PAGYRIMAS


• Naudokite mikrobangų krosnelės laikrodį užduoties laikui apriboti.
Neklusnumo atveju
Liūdnas veidukas elgesio lentelėje
„Minutės pertraukėlė“ arba kryžiukas elgesio lentelėje
Už klusnumą ir gerą elgesį
PAGYRIMAS


• Pykčio priepuolio atveju taikykite „minutės pertraukėlę“, kad būtų laiko nusiraminti.
Už klusnumą ir gerą elgesį
PAGYRIMAS

14

„Lemties kopėčios“

	Pavyzdys
Šeimos nariai	Džekas (46), Džilė (44), Oliveris (10), Džeimis (8), Samuelis (6) ir Džordžija (4)
Sunkumai	Tėvai bergždžiai stengiasi sutramdyti vaikus. Pasak Džilės, namai virto tikru beprotnamiu ir niekas jos neklauso. Visi vieni ant kitų šaukia, vaikai nuolat mušasi. Padėtis nevaldoma.
Pastabos	Atrodo, kad viskas tuoj sprogs.

Man vaikystėje didžiausia bausmė būdavo anksčiau eiti gulti. Kartą, kai buvau aštuonerių ar devynerių, mane anksti nuvarė į lovą. Neprisimenu, ką buvau padaręs, bet aiškiai prisimenu save gulintį ir apimtą nevilties. Tai buvo blogiausias dalykas pasaulyje.

Po daugelio dešimtmečių į mane kreipėsi viena šeima. Jie tvirtino, kad „minutės pertraukėlės“ visiškai neveiksmingos, todėl jų daugiau tikrai netaikys. Dar mėginau tėvus perkalbėti, bet jie nepasidavė. Trumpam atsilošiau kėdėje ir mintimis grįžau į vaikystę, stengdamasis prisiminti, kokių bausmių labiausiai nekenčiau. Ir prisiminiau tą vakarą, kai nelaimingas gulėjau lovoje.

„Lemties kopėčios“, – pakuždėjo tą akimirką mane aplankęs įkvėpimas.

Jau penkiolika metų rekomenduoju šį metodą visoms šeimoms. Jis veikia nuostabiai – ir tai ne vien žodžiai. Taikyti jį labai paprasta, o viską pakeisti galima per vieną vakarą. Poveikis greitas ir nevienadienis.

Paklausite, negi taip gali būti? Tiesiog skaitykite toliau.

Džekas ir Džilė gyveno tarsi karo veiksmų zonoje. Iš akių buvo matyti, kad jie – ne iš normalaus pasaulio. Kartais tai būna akivaizdu. Taip atrodė ne tik tėvai, bet ir vaikai. Įtampa buvo milžiniška, it jie nuolat gyventų minų lauke. Mažoji Džordžija dar nesuvokė aplinkos pavojų, bet trys berniukai buvo nusiteikę labai atšiauriai. Beveik matėsi, kaip jiems virš galvų kaupiasi sieros dūmai. Sprogimo grėsmė atrodė tiesiog apčiuopiama.

Buvo baisu net ko nors paklausti, bet geriau garbingai žūti, negu bailiam būti, todėl iš karto šokau į pačias gelmes ir pasakiau:

– Jūs, vaikinai, atrodote kaip ryšelis nesprogusių bombų, sukištų į apsmukusias kelnes.

Du jaunesni berniukai nusijuokė, bet dešimtmetis Oliveris tik paniekinamai dėbtelėjo. Jo žvilgsnis sakė, kad pigiais juokeliais jo nenupirksi. Mano atžvilgiu buvo nusiteikęs labai priešiškai, nors matė mane pirmą kartą. Tokia jo reakcija buvo labai iškalbinga.

– Ar taip darai ir namie? – paklausiau jo.

– Kaip? – nesuprato jis ir šį kartą šyptelėjo.

„Na, vaikine, – pagalvojau didindamas greitį, – su tavimi teks paprakaituoti.“

– Pašaipiai vaipaisi, štai taip, – teatrališkai išsiviepiau. – Ar taip darai tyčia, ar tau lūpa kliūva už dantų?

Džeimis nusikvatojo.

– Užsičiaupk, bjaurybe! – ant brolio supyko Oliveris.

– Oliveri, nekalbėk taip su broliu! – sudraudė tėvas, nors ne itin ryžtingai.

– Gerai, tegul bus nebjaurybė.

– Oliveri! – prabilo Džilė. – Tiesiog *liaukis*.

Jis kažką sumurmėjo po nosimi – man pasirodė, kad „užsičiaupk“.

– Atsiprašau? – kreipiausi į vaiką.

– Ką? – dėbtelėjo tas.

– Ar tik neliepei mamai užsičiaupti?

– Tai ką?

– Žinai, Oliveri, – palinkęs į jį negarsiai tariau, – mes ką tik susipažinome, o aš jau manau, kad esi neišauklėtas storžievis. Bet nieko tokio, nes aš prie tokių pripratęs. Mudu dar turėsime laiko geriau vienas kitą pažinti ir užsiimti tavo elgesiu. Dėl to kol kas tau nepriekaištausiu – laikinai. Tačiau mano kabinete niekam, pabrėžiu, *niekam* neleistina įžeidinėti mamos. Taigi arba jos atsiprašyk, arba išeik iš kabineto ir pasėdėk laukiamajame.

Nutilau ir laukiau. Tokiomis akimirkomis svarbu nesitraukti nė per žingsnį. Mudu su Oliveriu įrėmę akis atkakliai žvelgėme vienas į kitą. Išeitis iš šios padėties galėjo būti tik viena.

– Aš niekur neisiu, – pareiškė vaikas jau ne tokiu užtikrintu balsu.

Atsilošiau kėdėje ir nusišypsojau:

– Oliveri, tada arba atsiprašyk mamos, arba tavęs laukia nemalonumai.

Žinoma, šiek tiek rizikavau, nes jeigu berniukas būtų atsisakęs atsiprašyti, neturėjau teisės jį tiesiog paimti ir išmesti pro duris, nors ir labai to norėčiau. Oliverį mano žodžiai turėjo įtikinti, kad tikrai *kažkas* bus. Svarbiausia tikėti tuo pačiam, tada patikės ir *vaikas*.

Jis pasigręžė į mamą ir nenoromis burbtelėjo:

– Atsiprašau.

Jau neblogai.

– Kaip suprantu, su tokiais sunkumais susiduriate dažnai, – tariau tėvams.

– Nuolat, – linktelėjo Džilė.

– Jis nuolat su jumis taip kalbą?

– Taip ir dar blogiau.

– Ir ką tada darote? – susidomėjau.

– Šaukiame, – tarė Džekas. – Mes dažnai šaukiame.

Pasakyta buvo per švelniai, nes namie jie visi nuolat šaukė. Padėtis buvo visiškai nevaldoma. Vaikai neklausė tėvų, nuolat pešėsi ir įžūliai atsikalbinėjo. Daugiausia kliūdavo Džilei, nes ji visą laiką buvo namie, bet ir Džekui užtekdavo.

– Tikriausiai Oliveris mūsų nekenčia, – pasiskundė Džekas. – Nežinau kodėl.

Oliveris užvertė akis ir purkštelėjo, tačiau nieko nepasakė, nes suprato, kad su manimi geriau nejuokauti.

– Mes viską išbandėme – taikėme „minutės pertraukėlę“, atimdavome daiktus ir privilegijas, bet jam, atrodo, tas pats, – guodėsi Džilė.

– O kiti vaikai? – pasiteiravau.

– Seka Oliverio pavyzdžiu, – atsiduso Džilė.

Paaiškėjo, kad ir kiti vaikai įžūlūs ir neklusnūs. Turbūt geriausia buvo Džordžija, bet jai – vos ketveri. Jeigu niekas nesikeis, netrukus ir ji išmoks bjauriai elgtis ir atsikalbinėti. Žinoma, kalčiausias čia buvo Oliveris, bet suversti visą kaltę jam vienam, manau, būtų neteisinga. Toks Oliverio susipriešinimas su tėvais paauglystės išvakarėse nieko gero nežadėjo. Ateityje jam reikės tėvų paramos, tad labai svarbu kuo greičiau sugriauti šį ydingą santykių modelį ir padėti šeimai pasiruošti sunkiam laikotarpiui.

Iš anksto išsiaiškinau, kad visų vaikų kambariuose buvo televizoriai, o abu vyresni berniukai turėjo žaidimų kompiuterius.

– Kada paprastai grįžtate iš mokyklos? – paklausiau visų.

– Dažniausiai apie pusę ketvirtos.

– O kada gulatės?

Laikas įvairavo nuo septintos valandos jaunesniems vaikams iki pusės devintos Oliveriui.

– Dabar, vaikai, sprukit pro duris, o aš pasikalbėsiu su jūsų mama ir tėčiu.

Visi, net ir Oliveris, klusniai išėjo.

– Atrodote išvargę, – pasakiau vaikams uždarius duris.

– Taip, – pritarė Džekas. – Mums namai – pragarai. Mes tik šaukiame vieni ant kitų.

– Mums iš tikrųjų reikia pagalbos, – pripažino Džilė.

– Tuomet eikime prie reikalo. Jeigu pasakysiu, kad viską galima pakeisti per 48, daugiausia 72 valandas, ar neprieštarausite?

Abu žiūrėjo į mane netikėdami savo ausimis, bet trokšdami tikėti stebuklu.

– Bet kaip? – pasiteiravo Džekas.

– Jums reikės popieriaus lapo, šaldytuvo magnetukų, mikrobangų krosnelės ir maždaug dvidešimties minučių laiko.

Sutuoktiniai dar labiau suglumo.

– Dabar jums papasakosiu apie „lemties kopėčias“.

Kodėl taip atsitiko

Džekas ir Džilė buvo pakliuvę į visiems tėvams būdingus spąstus. Elgesio sunkumai pamažu juos taip palaužė, kad viskas baigdavosi spiegimo čempionatu. Šaukimas tapo pagrindine auklėjimo priemone. Pajutę, kad tėvai su jais nesusitvarko, vaikai vis labiau įsisiautėjo. Taip viskas ir sukosi

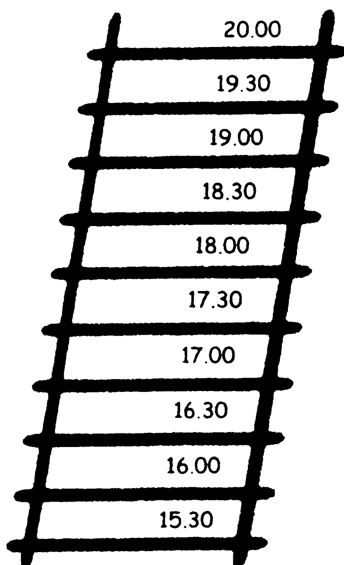
chaoso link: vaikai išvesdavo tėvus iš kantrybės, šie nuolat ant jų šaukė, tas erzino vaikus ir jie elgėsi dar blogiau, kas dar labiau siutino tėvus... Toks santykių verpetas skandino šeimą vis giliau ir giliau.

Džekui ir Džilei reikėjo išmokti drausminti vaikus be rėkimo, ginčų ir streso. Jeigu niekas nesikeis, šeimos laukia žlugimas ir kitoks blogis.

„Lemties kopėčios"

Pirmiausia, paaiškinsiu, *kaip* „kopėčios" veikia, o po to aptarsime, *kodėl* jos veikia. Vienintelė būtina sąlyga norint taikyti šį metodą – kad vaikai būtų ūgtelėję ir suvoktų laiką. Taigi vaikams iki šešerių metų amžiaus jis netinka. Jeigu jūsų vaikai vyresni, vis tiek išsiaiškinkite, ar jie supranta laiko sąvoką.

- Popieriaus lape nupieškite paprastas kopėčias, kaip parodyta žemiau. Viršutinė pakopa atitinka įprastą ėjimo mie-



goti laiką, apatinė – grįžimo iš mokyklos laiką. Visos kopėčios sudalytos pusvalandžio atkarpomis. Jeigu vaikai mažesni, pakopų tarpai gali atitikti dešimt ar penkiolika minučių.

- Pritvirtinkite kopėčias prie šaldytuvo.
- Pridėkite magnetuką prie viršutinės kopėčių pakopos. Jis tarsi vėliava rodys, kada metas gulti. Jeigu vaikų daugiau, visi gauna skirtingus magnetukus.
- Kiekvieną rytą magnetukas įkurdinamas viršutinėje pakopoje, žymančioje aštuntą valandą vakaro.
- Jeigu vaikas blogai elgiasi, magnetukas pastumiamas pakopa žemyn. Jeigu vaikas vis tiek neklauso, suskaičiavus iki trijų magnetukas nuleidžiamas dar per vieną pakopą.
- Lygiai taip pat daroma, jeigu vaikas per tam tikrą laiką (geriausia nustatyti mikrobangų krosnelės laikrodį) neatlieka jam skirtos užduoties.
- Magnetukas leidžiamas tol, kol vaikas jums paklūsta arba kol pasiekiamas realus laikas. Tarkim, magnetukas nuleidžiamas iki apatinės „15.30“ padalos. Jeigu tuo metu yra pusė ketvirtos, vaikas eina miegoti.

Labai svarbi taisyklė

- Prarastą laiką vaikas gali susigrąžinti atlikęs kokį nors gerą ir naudingą darbą (žiūrėkite žemiau).
- Jeigu dienos pabaigoje magnetukas tebėra ant viršutinės pakopos, vaikas apdovanojamas. Už gerą savaitę taip pat skiriamas prizas. Jūs patys turite nuspręsti, kiek gerų dienų užtenka, kad savaitę būtų galima pavadinti gera (atminkite, kad dėl to vaikas turi gerokai pasistengti, bet užduotis vis tiek neturėtų būti per sunki). Siūlyčiau pradėti nuo dviejų gerų dienų, o taisantis elgesiui tą skaičių didinti. Šiuo atveju kopėčios atliks tą pačią funkciją kaip ir elgesio lentelė.

Atidirbimas

Šis metodas teikia galimybę prarastą laiką kompensuoti gerais darbais. Tuo ir paremtas „lemties kopėčių“ veiksmingumas. Atidirbimas padeda ištrūkti iš uždaro blogo elgesio rato ir imtis teigiamos veiklos. Atidirbimo tikslas – skatinti vaiką gerai elgtis. Toliau pateikiu gerų darbų pavyzdžių:

- pašluoti kiemą,
- išimti iš indaplovės indus,
- išnešti šiukšles,
- susitvarkyti kambarį,
- išsiurbti dulkes,
- pradžiuginti ką tik nuskriaustą brolį ar sesę ir t t.

Svarbu, kad vaikas galėtų rinktis iš gerų darbų sąrašo, nes pasirinkimo galimybė didina paklusnumo tikimybę. Siūlyčiau tėvams parengti gerų darbų kortelių dėžutę. Kortelėje įrašykite vieną darbą ir jo atlikimo etapus. Pavyzdžiui:

Išimti iš indaplovės indus

1. Rūpestingai išimti iš indaplovės visus indus.
2. Patikrinti, ar jie sausi.
3. Padėti indus į nuolatinę vietą.
4. Uždaryti indaplovės dureles.

Gali atrodyti, kad taip pedantiškai aprašyti darbų nebūtina, bet priešingu atveju įsivelsite į nepabaigiamus ginčus, ar darbas atliktas iki galo. Kai kortelėje darbas aprašytas, užtenka į ją žvilgtelėti ir aišku, ar viskas padaryta. Jeigu indaplovės durelės liko neuždarytos, jūs tiesiog sakote: „Šauniai padirbėjai, bet pamiršai ketvirtą darbo etapą. Pranešk, kai viską padarysi, tada kilstelėsiu magnetuką per vieną pakopą.“

Žinoma, darbas darbui nelygu. Už sunkesnius darbus, pavyzdžiui, nuodugnų kambario sutvarkymą, galima pakelti magnetuką per dvi kopėčių pakopas. Darbų sunkumą lemia ir vaiko amžius.

Kai vaikas atlieka darbą, jį dosniai pagirkite ir pasistenkite, kad jis pajustų pasitenkinimą ir džiaugsmą. Jis turi suprasti, kad dirbti bendram labui daug maloniau nei zirzti ir išdykauti.

„Bet kaip nenuvaryti vaiką taip anksti gulti?"

Tai dažnas tėvų, kuriems papasakoju apie „lemties kopėčias", nusiskundimas. Kai kurie tėvai – ypač nuolat šaukiantys ir niekaip nesutramdantys vaikų – šį metodą bijo taikyti, nes žino, kad vaikai jų tiesiog neklausys.

Jeigu ir jūs taip jaučiatės, tuomet kuo skubiau turite pasinaudoti šia priemone ir susigrąžinti viršenybę. Juk dabar viskam vadovauja jūsų vaikai ir jų žodis yra paskutinis. Jei leisite vaikams spręsti, ką jiems daryti, o ko nedaryti, neišvengiamai žlugsite. Bus tik blogiau, jeigu tuojau pat nesiimsite radikaliai keisti padėtį.

Išeitis yra tik viena: nuo šiol tik *jūs* spręsite, ką jūsų vaikai darys ar nedarys. Jeigu liepsite jiems dabar pat eiti gulti, jie ir *eis gulti*, kad ir kas būtų. Prireikus paimkite už pakarpos ir nuveskite į lovą, o tada, jeigu kitaip neišeis, nors ir visą naktį sėdėkite už durų ir saugokite, kad neišeitų iš kambario. Nenumatyta kito varianto, tik paklusnumas. Jei magnetukas sako „į lovą", tai ir *jūs sakote* „į lovą", ir vaikas *eina* gulti. Žinoma, nė vienas vaikas negulės lovoje nuo pusės ketvirtos dienos, bet jis gali persivilkęs pižama būti savo kambaryje. Galima duoti ir vakarienę, bet tik vaiko kambaryje.

Jeigu jūsų vaikas norėtų šokti į vandenį, kuriame knibždėte knibžda ryklių, ar sugebėtumėte jį sulaikyti? Manau, taip.

Čia lygiai tas pats. Jūs liepiate, o jis turi paklusti. Jei neklauso, priverčiate.

Jeigu vaikas neina gulti, galite iš jo ką nors atimti. Galite palikti jam kambaryje tik čiužinį ir patalą ir grąžinti daiktus tada, kai ims klausyti.

„Laikas į lovą" reiškia, kad laikas į lovą.

Nepamirškite, kad vaikai neturi savo lėšų, savo transporto priemonių ir jokių nuosavybės teisių. Jie turi tik tai, ką jiems duodate. Panorėję galite padaryti mažųjų užsispyrėlių gyvenimą liūdną ir nuobodų. Tvirtai laikykitės ir jie netrukus supras, kas jiems labiau apsimoka.

Sudėtinės sėkmės dalys

„Lemties kopėčių" sėkmę lemia šio metodo taikymo būdas. Gudrybė ta, kad jūs turite veikti kaip mašina. Jokių ginčų, diskusijų ir šaukimo. Apskritai – jokių emocijų. Vien „lemties kopėčių" nuosprendis. Už savo elgesį atsakingas tik pats vaikas. Jūs niekaip negalite paveikti jo elgesio, jūs tik aukštyn žemyn stumdote magnetuką. Jeigu vaikas nutaria būti geras, puiku! Jeigu ne – eis į lovą. Kai nustatomos taisyklės ir nupiešiamos kopėčios, jums belieka perkėlinėti magnetuką. Tie laikai, kai buvo šaukiama, ginčijamasi ir grasinama, liko praeity.

Šio metodo esmė – bausmės neišvengiamumas. Kai tik pagaunate save ginčijantis, šaukiant ar derantis, tuojau pat liaukitės. Nusiraminkite ir taikykite metodą.

Pavyzdžiui, *paprašykite* Dženės liautis spiegus. Jeigu ji nesiliauja, *liepkite* nutilti. Jeigu vis tiek neklauso, *nuleiskite magnetuką*. Lengva ir paprasta.

Jeigu Dženė iš pasiutimo ima šaukti, kad tai neteisinga, tiesiog pasakykite, kad ji turi liautis, kol suskaičiuosite iki trijų, nes priešingu atveju magnetuką nuleisite dar žemiau. Ir pradedate skaičiuoti: „Vienas, du, trys."

Jeigu ji nesiliauja, nuleidžiate magnetuką ir vėl skaičiuojate.

Jokių ginčų, jokių derybų.

Jeigu paskiriate, per kiek laiko kas nors turi būti padaryta, nustatykite mikrobangų krosnelės laikrodį ir imkitės savo reikalų. Nepriekaištaukite, nepriminkite ir negąsdinkite. Jeigu laikas išsenka, o darbas nepadarytas, per vieną pakopą nuleidžiate magnetuką ir vėl nustatote laikrodį, tačiau šįkart trumpesniam laikui. Jeigu vaikas skundžiasi, kad tai neteisinga, jūs tiesiog atšaunate: „Su manimi ginčytis neverta, kalbėk su mikrobangų krosnele." Tada grįžtate skaityti laikraščio ar pan. ir „negirdite" jokių skundų ir protestų, kol dzingteli skambutis. Tuomet nuleidę magnetuką vėl nustatote laikrodį.

Kai vaikas supras, kad ginčytis – tuščias reikalas, *nusileis* ir *paklus*. Jeigu manote, kad dabar kasdien iki gyvenimo pabaigos reikės siųsti vaikus miegoti iš karto po pietų, galiu jus nuraminti, kad tą teks daryti ne daugiau kaip du ar tris kartus. Patys didžiausi užsispyrėliai, su kuriais per penkiolika darbo metų teko susidurti, ištverdavo ne ilgiau kaip keturias dienas. Bet tik tuo atveju, kai tėvai buvo nuoseklūs ir elgėsi kaip robotai.

Kodėl tai veikia

Yra keletas priežasčių, kodėl tokia paprasta priemonė taip veiksmingai sumažina šeimoje įtampą:

- ji priverčia tėvus nusiraminti,
- moko vaikus atsakyti už savo poelgius,
- moko vaikus valdyti emocijas,
- sudaro sąlygas puoselėti darnius santykius.

Šis metodas pirmiausia leidžia tėvams išsilaisvinti iš neigiamų emocijų ir pajusti nešališką ramybę. Nereikia šaukti,

skirti „minutės pertraukėlių“, atimti iš rėkiančių vaikų žaislų. Tereikia ramiai aukštyn žemyn stumdyti magnetuką. Kai tėvai ramūs ir nepaleidžia iš rankų vadžių, gali daug lengviau įveikti visus sunkumus.

„Lemties kopėčios“ atsakomybę nuo tėvų perkelia ant vaikų pečių. Jiems nebėra su kuo ginčytis, grumtis, nėra kam įspirti ar suduoti. Jie patys pasirenka nusiraminti ar ne ir patys lieka atsakingi už pasekmes.

„Kopėčios“ moko vaikus tramdyti savo emocijas. Sugebėjimas nusiraminti yra svarbus įgūdis, kurio reikia išmokti. Vaikai turi susimąstyti, kur juos veda vienoks ar kitoks elgesys. Tai aiškiai parodo „kopėčios“, padedančios ištrūkti iš uždaro blogio rato, išmokti nusiraminti ir tinkamai pasirinkti. O jeigu vaikai nenusiramina, turi daug gražaus laiko apmąstyti savo pasirinkimą, kai ketvirtą valandą dienos yra nuvaromi gultis.

Galiausiai „kopėčios“, suteikdamos vaikams galimybę gerais darbais kompensuoti prarastą laiką, formuoja aiškią motyvaciją tinkamai elgtis. Jums nebereikia vaikų versti ką nors daryti – jie patys pasirinks darbą ir jį atliks. Žinoma, jie gali ir nieko nedaryti, bet tuomet megnetukas nepakils kopėčiomis. Neįmanoma priversti vaiko klausyti, bet galite nukreipti jį tinkama linkme.

Kaip „taisėme“ Oliverį, Džeimį, Samuelį ir Džordžiją

Išvardijęs visus „lemties kopėčių“ pranašumus, atsilošiau kėdėje ir pasiteiravau Džeko ir Džilės, ką jie apie tai mano.

– Man patinka, – pripažino Džilė.

– Man irgi, – linktelėjo Džekas.

– Puiku, – apsidžiaugiau. – Tada grįžę namo nupieškite kopėčias, paaiškinkite vaikams, kaip jos veikia, ir imkite jomis naudotis.

– Taip ir padarysime, – sutiko Džilė.

– Bet nepamirškite, kad turite veikti kaip mašinos, – įspėjau. – Tik skelbiate sąlygas ir perkeliate magnetuką. Jokių riksmų, ginčų ir įtikinėjimų. Tik paprašykite vaiko ką nors atlikti, o visa kitą palikite kopėčioms.

– Dabar Oliveriui mažiausiai iki dvidešimties metų teks eiti gulti iš karto po pietų – šyptelėjo Džekas.

– Jeigu esate pasiryžę ištverti iki dvidešimties, galiu jus nuraminti, kad tai teks kartoti daugiausia du kartus.

Iš tikrųjų Oliveris pasirodė gerokai protingesnis. Paaiškėjo, kad tikrasis užsispyrėlis buvo jaunesnis brolis Džeimis. Pirmą vakarą Oliveris nuėjo į lovą tik valanda anksčiau nei įprastai, o Džeimiui teko gulti jau 17 valandą. Kitą vakarą Oliveris buvo nuvarytas gulti tik pusvalandžiu anksčiau, o Džeimis – 16.30 val. Per savaitę Oliveris ir jaunėlis Samuelis tapo pavyzdingi. Aštuonmečiam Džeimiui sekėsi prasčiau, bet ir jis netrukus suprato, kad tėvų reikia klausyti. Po savaitės visi trys berniukai už gerą elgesį net gavo prizus. Oliveris ir Džeimis kartais dar užsimiršta, bet nedažnai.

Džordžija buvo per maža kopėčioms, todėl Džekas ir Džilė taikė kryptingo dėmesio, dėmesio nukreipimo metodus ir elgesio lentelę su lipdukais. Ji ypač puikiai veikė. Savaime suprantama, šiuos metodus jie taikė ir vyresniems vaikams.

Po dviejų savaičių vėl išvydau šią šeimą. Jie atrodė tarsi visai kiti žmonės. Įtampa buvo atslūgusi, matyt, iškeliavo į žalesnes ganyklas. Vaikai atrodė ramūs ir draugiški. Net Oliveris, įžengęs pro duris, man iš padilbų nusišypsojo. Šaunus vaikas! Sunkiai sutramdomas, bet neabejotinai šaunus.

– Tikras stebuklas, – pasidžiaugė Džilė. – Viskas daug geriau. Mes nebešaukiame vieni ant kitų ir dabar namie mums gera ir smagu, ar ne, Oliveri?

Jis gūžtelėjo pečiais, bet šį kartą neatrodė pasipūtęs.

Susitikome dar keletą kartų. Daugiausia dėmesio skyrėme šeimos narių bendrystei. Norėjau būti tikras, kad Džekas ir Džilė sugebės puoselėti ir stiprinti darnius santykius su vaikais (tam tinkamas priemones ir metodus aptarėme skyriuje „Kas vyksta vaikų galvelėse“) ir išsigydyti kai kurias emocines „mėlynes“, likusias iš praeities.

Nuostabiausia jiems buvo tai, kad jie nešaukė vieni ant kitų ir kartu smagiai leido laiką. Džekas ir Džilė daugiau laiko galėjo skirti pokalbiams su vaikais, o tai juos ypač džiugino.

Nepamirškite: spindintys iš laimės vaikai geriausi pasaulyje.

„LEMTIES KOPĖČIOS“

Jeigu jūsų namuose nuolat šaukiama ir tvyro įtampa, pasinaudokite „lemties kopėčiomis“. Jos padės nuleisti garą ir per trumpą laiką pasiekti paklusnumo.

Pirmiausia nuspręskite, kokį vaikų elgesį laikote nederamu ir kaip besielgiančius vaikus norėtumėte matyti.

Atsiminkite, kad šio metodo esmė – bausmės neišvengiamumas ir emocijų suvaldymas.

Pradėkite dieną nuo viršutinės kopėčių pakopos.

Paprašykite – liepkite – bauskite. Skaičiuokite iki trijų arba įjunkite mikrobangų krosnelės laikrodį.

Už neklusnumą ar nedidelius nusižengimus ėjimo gulti laiką paankstinkite pusvalandžiu, o už grubų elgesį, pavyzdžiui, peštynes, visa valanda.

Nešaukite, nesiginčykite ir nesivelkite į derybas. Veikite kaip robotai. Įspėkite, palaukite, o tada nuleiskite magnetuką.

Jeigu vaikas ginčijasi ar protestuoja, suskaičiuokite iki trijų ir nuleiskite magnetuką.

Kai magnetukas rodo, kad laikas gulti, vadinasi, laikas gulti.

Suteikite vaikui galimybę gerais darbais kompensuoti prarastą laiką, naudodami aptartas gerų darbų korteles.

Už dienas, kai magnetukas nepajudėjo arba beveik nepajudėjo iš vietos, vaiką apdovanokite.

SAUGUMO REIKALAI

Per savo profesinės karjeros metus sutikau nemažai gana išskirtinių ir įdomių žmonių. Vieni buvo labai malonūs, kiti – nelabai. Keletas net sėdėjo kalėjime. Daugiausia dėl to, kad padarė skriaudą kitiems žmonėms, net vaikams.

Visi tėvai jaudinasi dėl savo vaikų. Tokia jau mūsų dalia. Baimė dar labiau apima prisiklausius apie nusikaltimus. Tačiau svarbiausia žinoti, kur slypi pavojai, ir netapti paranojikais. Nereikia sekioti paskui vaikus kaip slaptiesiems agentams, bet nereikia būti ir naiviems. Geriausia – aukso vidurys.

Šiame skyriuje aptarsime keletą svarbių vaikų saugumo klausimų. Papasakosiu, kaip rūpinausi savo vaikų saugumu ir prie kokių išvadų priėjau dirbdamas su nusikaltėliais ir jų aukomis.

Čia nerasite išsamios instrukcijos, kaip elgtis kiekvienu gyvenimo atveju. Jeigu jus nuolat persekioja šis rūpestis ir jeigu jums reikia tokios išsamios instrukcijos, ko gero, jums gresia paranoja. Aš tik atkreipsiu jūsų dėmesį į kelis svarbius dalykus.

Tad skaitydami šį skyrių per daug neįsijauskite!

15

Kaip rūpintis vaikų saugumu

Apie vaikų saugumą rašiau paskutinėje savo knygoje *Into the Darklands: Unveiling the Predators Among Us* („Tamsybėse: plėšrūnų tarp mūsų demaskavimas“). Joje pasakoju apie darbo su įvairiais nusikaltėliais, taip pat ir prievartautojais, patirtį. Paskatintas žmonių susidomėjimo, ypač vaikų saugumo tema, nutariau šiam klausimui skirti vietos ir šioje knygoje.

Visi tėvai nerimauja dėl savo vaikų – taip jau yra. Neketinu tėvų gąsdinti dar labiau, todėl pirmiausia noriu juos užtikrinti, kad apskritai pasaulis yra saugi vieta gyventi, o dauguma žmonių geri.

Iš tikrųjų, jei kas ir turi priežasčių susirgti paranoja, tai būtent aš. Šešiolika metų dirbau su vaikų tvirkintojais ir jų aukomis. Susidūriau su visu blogiu, kurį gali patirti mažas žmogutis, ir akis į akį kalbėjausi su nusikaltėliais. Man jie – ne tik televizinės pabaisos. Juos pažįstu asmeniškai, žinau jų vardus, žinau, kur gyvena, ir netgi prisimenu jų kvapą.

Tad būtų visiškai suprantama, jeigu mane apniktų visokios baimės ir įtarimai ir jeigu iš besaikio rūpesčio dėl vaikų saugumo pamesčiau galvą. Tačiau man to prikišti negalima. Rytais palieku sūnų prie mokyklos vartų ir nesuku sau galvos.

Jis eina žaisti pas draugus, kitąmet pats eis į futbolo treniruotes ir kitur. Mano jaunėlis lanko darželį ir – siaubų siaubas! – jo auklėtojas yra vyras. Dažnai nuvedu vaikus į žaidimų aikštelę ir, kad ir kaip stengčiausi, nesugebu tuo pačiu metu matyti jų abiejų. Kartais, kai šeštadieniais vaikštinėjame pajūriu, jie netgi sveikinasi su keistai atrodančiais seniais, vedžiojančiais keistus senus šunis.

Šiais perdėto rūpesčio saugumu laikais lengva pulti į kraštutinumus ir suvaržyti vaikus taip, kad jie negalėtų net įkvėpti. Namie ant visų kištukinių elektros lizdų uždėtos plastikinės apsaugos, bet kiekvieną kartą į jas žiūrėdamas jaučiuosi taip, tarsi būčiau apgautas. Mano tėvai kažkaip sugebėjo užauginti keturis vaikus be visų tų daikčiukų. Be to, kai tenka juos lupti, prireikus įjungti dulkių siurblį, besistengdamas gali sprogti.

Taigi rūpindamiesi saugumu, neperlenkite lazdos, nes daugeliu atvejų nėra dėl ko nerimauti. Kad jus šiek tiek padrąsinčiau, pateiksiu keletą svarbių patarimų. Tai bus praktinis neparanojinis vadovas, kaip rūpintis vaikų saugumu.

Svarbiausia – darnūs tarpusavio santykiai

Knygos pradžioje jau kalbėjome apie bendravimo su vaikais reikšmę ir aptarėme svarbiausias taisykles, kad bendravimas būtų kuo veiksmingesnis. Visi tie patarimai tiks ir šį kartą. Bet kalbant apie vaikų saugumą svarbiausia, kad jie jaustų visada galintys su jumis pakalbėti bet kokia tema, o jūs visada turite juos išklausyti. Vadovaukitės šia taisykle nuo pirmos jų gyvenimo dienos iki tos akimirkos, kai jie paguldys jus į karstą.

Jūsų vaikai turi būti tikri, kad juos *visada* išklausysite ir, nepaisydami nieko, ištiesite jiems pagalbos ir paramos ranką.

Kuo daugiau žinosite apie vaikus – ką jie mėgsta ir ko nemėgsta, kuo domisi, su kuo draugauja, – tuo geriau sugebėsite juos apsaugoti. Jeigu esate baisiai užsiėmę ir skiriate vaikams

mažai dėmesio, galite ir nepastebėti suklusti verčiančių jų elgesio pokyčių.

Išklausykite savo vaikus

Dar kartą pabrėžiu, kad labai svarbu *išklausyti* vaikų pasakojimus apie tai, kas juos jaudina. Taip galima pastebėti rimtą bėdą ar pavojų, apie kurį jie vos užsimena. Jeigu jūsų vaikas vengia kokių nors žmonių ar vietų, nepagailėkite laiko ir išsiaiškinkite kodėl.

Arba jeigu anksčiau buvęs linksmas vaikas staiga nebenori eiti į mokyklą arba pradeda blogai mokytis, būtinai išsiaiškinkite, kas atsitiko. Bet koks elgesys yra bendravimo būdas, todėl kokie nors elgesio pokyčiai rodo, jog vaikas bando jums pasakyti, kad kai kas jam nepatinka.

Pasikliaukite nuojauta

Blogi vyrukai atrodo visai ne taip, kaip įsivaizduojate. Per šešiolika metų, kai teko dirbti su prievartautojais, pasitaikė tik keli iš tiesų panašūs į nusikaltėlius. Kiti atrodė kaip paprasti žmonės, sėdintys greta autobuse, bendraujantys su jumis banke ir net šalia miegantys. Todėl turite pasitikėti nuojauta. Jeigu koks nors žmogus ar aplinkybės kelia jums net menkiausią įtarimą, būtinai pasistenkite įsitikinti, ar jūsų vaikas saugus.

Jeigu kuriuo nors žmogumi nepasitikite, tai ir nepasitikėkite.

Įsidėmėkite, kad tik nedidelė dalis nusikaltėlių aukoms būna visiškai nepažįstami. Daugiausia vaikai nukenčia nuo jiems gana artimų žmonių. Tai nereiškia, kad turite pavirsti paranojiku ir visus laikyti potencialiais nusikaltėliais. (Jeigu iš tikrųjų taip manote, kuo skubiau susirūpinkite savo sveikata.) Užtenka įsiklausyti į abejones. Jeigu jums kyla įtarimų, pasikliaukite savo nuojauta, o ne tuo, ką sako žmonės.

Dalyvaukite vaiko gyvenime

Nors ir kyla pagunda savo vaiką patikėti kitiems žmonėms (auklėms ir vaikų prižiūrėtojoms, auklėtojams, mokytojams, popamokinės veiklos vadovams), pasistenkite nors iš dalies rūpintis savo vaiku. Tikrai nesiūlau neurotiškai sekti auklę ar mokytojus, tačiau vaiko gyvenimu reikėtų domėtis. Žinoma, svarbu ugdyti vaiko savarankiškumą, bet likti pasyviems nedera.

Tiesiog darykite, ką galite.

Klausinėkite

Labai paprasta: tiesiog klausinėkite. Radę ramią valandėlę, malonioje aplinkoje, pavyzdžiui, poilsiaudami paplūdimyje arba susirangę ant sofos priešais televizorių, paklauskite vaiko: „Kaip reikalai? Ar viskas gerai?“ Arba: „Ar nekamuoja tavęs kokie nors rūpesčiai?“

Nebūkite įkyrūs ir netardykite vaiko, klauskite lyg tarp kitko, atsipalaidavę. Jeigu vaikas atsakys, kad viskas gerai ir jokių rūpesčių nėra, tuomet jį apkabinkite ir pasakykite „GERAI“. Dar galite paklausti, su kuo jis pasikalbėtų, jeigu rūpesčių atsirastų, ir tikėkitės atsakymo „su tavimi“. Jeigu taip ir būtų, viskas gerai. Jeigu ne, paaiškinkite vaikui, kad jis visada gali pasikalbėti su jumis, nes tėvai tam ir yra, kad padėtų savo vaikams.

Apie tai kalbėkite ramiai ir ramioje aplinkoje.

Išmokykite vaikus girdėti vidinį pavojaus varpelį

Daug metų dalyvavau įvairiose vaikų saugaus elgesio programose ir pritariu, kad vaikus reikia mokyti bendrų saugaus elgesio principų. Man nepatinka mintis, kad maži vaikai

turėtų įsidėmėti detalų veiksmų planą, jeigu koks nepažįstamas žmogus paliestų jo lyties organus. Mano nuomone, čia jau perlenkta lazda.

Aš paprastai paaiškinu vaikams, kad jie turi vidinį pavojaus varpelį, kuris jiems gali padėti suprasti, ar viskas gerai. Toks įvaizdis suprantamas net keturmečiams ar penkiamečiams. Jeigu paklaustume, ar pavojaus varpelis suskambėtų, jei prieitų pūkuotas kačiukas, dauguma vaikų atsakytų „ne". Jei paklaustumėte, ar skambutis suskambėtų priėjus rykliui, dauguma iš visų jėgų sušuktų „taip". Galima paruošti daug panašių klausimų ir vaiko paklausinėti, ar suskambėtų jo pavojaus varpelis, jei:

- mokykloje jį pastumia vyresnis vaikas,
- mokytoja su juo skaito,
- mama ar tėtis jį apkabina,
- jį laižo nuosavas šuo,
- svetimas žmogus kviečia sėsti į savo automobilį,
- nepažįstamasis kviečia užeiti į svečius,
- bendramokslis ragina atimti iš ko nors priešpiečius,
- draugas jį apkabina,
- kas nors mokykloje prašo jį nusimauti kelnes,
- kas nors jį apkabinti, nors jis to nenori,
- kas nors jį per daug jausmingai bučiuoja,
- kas nors liepia ko nors nesakyti tėčiui ir mamai.

Pasiūlykite vaikui įsivaizduoti tokias situacijas ir, remdamiesi jomis, paaiškinkite, kas yra vidinis pavojaus varpelis. Sąrašą galite sutrumpinti ar pridėti žaismingesnių situacijų, kad pralinksmintumėte vaiką.

Tada vaiko reikia paklausti: „O ką darytum, jeigu suskambėtų tavo pavojaus varpelis?" Paraginkite jį numatyti kuo daugiau variantų. Pavyzdžiui, galima susirasti suaugusįjį, kuriuo pasitiki, ir jam viską papasakoti. Mokykloje galima pa-

sakyti savo ar kitai mokytojai. Jei kas nutinka gatvėje ir nieko arti nėra, galima užeiti į parduotuvę ir paprašyti darbuotojų paskambinti mamai ar tėčiui. Bet kuriuo atveju būtina viską papasakoti mamai ir tėčiui, nes mama ir tėtis *visada* žino, ką daryti. Taigi, kad ir kas nutiktų, svarbiausia – pasakyti mamai ir tėčiui.

Labai svarbu pamokyti vaiką, kaip pasakyti, kas jam nutiko ar kelia nerimą. Pavyzdžiui:

– Ką darytum, jeigu mokykloje kas nors tau pasakytų ar padarytų tai, kas tau nepatiktų, ir suskambėtų tavo vidinis pavojaus varpelis?

– Pasakyčiau mokytojai.

– Šaunuolė. Kokiai mokytojai?

– Savo mokytojai.

– Nuostabu. O jeigu jos nebūtų?

– Budinčiai mokytojai.

– Puiku. Ir ką jai sakytum?

– Pasakyčiau, kad ką tik suskambėjo mano pavojaus varpelis.

– O ką dar pasakytum?

– Mmm... Nežinau.

– Pasakyk, kas atsitiko, kas tau nepatiko, ir paprašyk pagalbos.

– Gerai.

– Tai ką jai pasakytum?

– Pasakyčiau, kas atsitiko, kas man nepatiko, ir paprašyčiau man padėti.

– Labai gerai. Taip ir daryk. O kam dar papasakotum apie tai, kas nutiko?

– Tau.

Vaiką apkabinkite ir pabučiuokite.

– Teisingai. Nes koks mano darbas?

– Tavo darbas – man padėti.

Tokios repeticijos svarbios dėl to, kad vaikai dažnai nemoka apibūdinti, kas nutiko, nors jaučia, kad tai blogai. Jiems tiesiog trūksta žodžių tam nusakyti. Vidinio pavojaus varpelio metodas padeda vaikams atkreipti aplinkinių dėmesį nesileidžiant į išsamius aiškinimus. Vaikui svarbiausia suprasti, kad suskambėjo jo pavojaus varpelis, ir paprašyti suaugusiųjų pagalbos.

- **Ką daryti, kai vaikas praneša, kad suskambėjo jo pavojaus varpelis**

Svarbiausia – nedelsiant labai dėmesingai jį išklausyti. Jūs turite vaikui parodyti, kad rimtai vertinate jo žodžius. Vaikas turi būti tikras, kad jūs, išgirdęs žinią apie suskambėjusį pavojaus varpelį, mesite visus darbus ir pulsite jam padėti.

Taip pat labai svarbu išlikti ramiam ir nepulti į paniką, kad ir ką baisaus iš vaiko išgirstumėte. Vaikai turi manyti, kad suaugusieji visada žino, ką daryti, net tada, kai nežino.

Jei vis dėlto norite išlieti pasipiktinimą, apmaudą ar sielvartą, duokite laisvę emocijoms vėliau, kai nebus šalia vaiko.

Pavojaus varpelis gali suskambėti ir dėl kokio menkniekio („Tėti, Džordanas mane pavadino beždžione!“), bet jūs vis tiek turite būti dėmesingi, nes visada gali nutikti kas nors rimčiau („Tėti, Džordanas man pasiūlė už jo tekėti, mesti mokyklą ir pabėgti iš namų!“).

- **Kur kreiptis pagalbos**

Jeigu vaikas papasakoja apie rimtą grėsmę, tokią kaip tvirkinimas, jums gali prireikti didesnę patirtį turinčių žmonių pagalbos. Paprasčiausia ir geriausia kam nors paskambinti telefonu. Yra daugybė galinčių jums padėti ar patarti struktūrų ir asmenų – nuo vyriausybinių organizacijų iki privačių rūpybos specialistų.

Dauguma vaikais besirūpinančių organizacijų ir specialistų yra pajėgūs suteikti reikiamą pagalbą ir palaikymą. Jeigu nežinote, kam konkrečiai reikėtų skambinti, tiesiog paimkite telefonų knygą, išsirinkite pagal adresą arčiausiai jūsų namų esančią panašaus pobūdžio organizaciją ir skambinkite. Jeigu ne ten pataikysite, beveik galima garantuoti, kad jie nukreips jus teisinga linkme.

Svarbiausia – ilgai nesvarstyti, ar pasirinkote tinkamą organizaciją, o tiesiog skambinti. Visos tokios organizacijos ir specialistai yra pasiruošę padėti vaikams ir šeimoms, todėl niekas nepyksta, kai žmonės paskambina ne tuo adresu. Jums visada pagelbės ir duos tinkamą telefono numerį.

Kaip pasirinkti tinkamą vaikų darželį

Noriu iš karto pasakyti, kad tai, ką čia perskaitysite, yra tik mano nuomonė. Jau minėjau, kad šešiolika metų teko dirbti su nusikaltėliais – įvairaus amžiaus, lyties ir plaukų spalvos, įskaitant tūkstančius tvirkintojų ir prievartautojų, taip pat su jų aukomis. Tad šita nuomonė pagrįsta informacija, sveiku protu ir ilgamete patirtimi.

Suprantu, kad kai kurios mano mintys gali suerzinti. Dėl to iš anksto atsiprašau. Tačiau šiomis taisyklėmis vadovavosi mūsų šeima, taip patariau elgtis ir draugams. Tą patį patarsiu ir jums, o jūs rinkitės, kas jums tinka.

- **Paprasti vaikų darželiai saugesni negu privatūs**

Niekada nesižavėjau privačiuose namuose veikiančiais darželiais. Pirmiausia todėl, kad beveik niekas neprižiūri, kas juose vyksta. Žinau, kad yra daug nuostabių, puikiai dirbančių auklėtojų, bet dabar kalbu ne apie juos. Kalbu apie blogus auklėtojus. Jeigu jūsų vaiką prižiūri vienas asmuo, kas prižiūri tą asmenį? Kas stebi, kur vaikai vedami dieną ar kas ateina jų aplankyti?

Jeigu vedate vaiką į privatų darželį ir paliekate ten visai dienai, jūs neturite *jokių* galimybių kontroliuoti, ką jis ten veikia ir su kuo susitinka.

Paprastame vaikų darželyje dirba daug žmonių, galinčių nuolat stebėti vienas kitą, jie laikosi griežtos tvarkos, kam leidžiama ir kam neleidžiama lankytis darželyje, o apsilankiusiuosius stebi ne viena pora akių.

- **Darželio aplinka**

Žinoma, svarbu įsitikinti, kad šalia darželio nėra vaikų sveikatai ir gyvybei pavojingų medžiagų, bet kalbu ne apie tai. Visada atkreipiu dėmesį į vaikų darželio pastatą, pirmiausia – patalpų erdves. Ar jos atviros ir lengvai apžvelgiamos, ar nėra kokių nors užkaborių, kuriuose lengva slapstytis? Kaip atrodo higienos ir persirengimo patalpos, ar jose personalui patogu prižiūrėti vaikus?

Laikausi nuomonės, kad darželio patalpos turi būti atviros ir erdvios, nes geriausia, kai visi visus mato.

- **Darželio darbuotojų kvalifikacija ir patirtis**

Visada pasiteirauju apie darbuotojų išsilavinimą, kvalifikaciją ir patirtį. Aišku, tai dar negarantuoja vaikams saugumo, bet jau šis tas.

Kuo aukštesnės kvalifikacijos vaikų darželio personalas, tuo geriau. Besipraktikuojantys studentai – taip pat puikus variantas. Nors jie neturi patirties, bet labai stengiasi ir rimtai žiūri į darbą.

- **Vaikų maitinimas**

Gal tai akivaizdu, bet verta paminėti. Paklauskite, ko vaikai gauna pusryčių, pietų ir pavakarių. Kuo daugiau saldaus šlamšto jiems kišama, tuo mažiau man patinka tas darželis. Pasižvalgius po virtuvę irgi galima daug sužinoti, pavyz-

džiui, ar teikiama pirmenybė sveikam maistui. Nesu pamišęs dėl sveikos mitybos, bet nemanau, kad vaikams gerai valgyti daug saldėsių.

Dar pasidomėkite, ko darželyje duoda gerti. Jeigu vandens ir pieno, gerai. Jeigu saldintų vaisių sulčių, blogai.

- **Drausmės palaikymas**

Šis klausimas taip pat labai svarbus. Pasiaiškinkite, kaip darželyje palaikoma drausmė. Pasiteiraukite, kas būtų daroma, jeigu kuris nors vaikas pradėtų kandžiotis ar muštis. Jeigu atsakymai skamba tvirtai ir metodai atitinka mūsų jau aptartus metodus, tada viskas gerai. Tik nepamirškite, kad darželiuose negalima vaikams skirti „minutės pertraukėlės“, nes negalima jų atskirti nuo visų. Auklėtojos turi matyti vaikus visą laiką.

- **Tėvų informavimas**

Jums labiausiai turi rūpėti, ar nuolat ir kokiu būdu gausite jus dominančią informaciją. Aišku, gerai veikianti informavimo sistema dar nereiškia, kad darbuotojai bus puikūs ir vaikų saugumas bus garantuotas, tačiau bent jau žinosite, kad jus tikrai pasieks informacija, jei kas nutiktų jūsų vaikui.

- **Galimybė stebėti**

Daugelyje darželių tėvams leidžiama keletą kartų apsilankyti ir susipažinti su ugdymo įstaigos gyvenimu. Būtinai pasinaudokite šia galimybe. Pirmiausia atkreipkite dėmesį, kaip per visą dieną elgiamasi su vaikais. Stebėkite, ar paisoma dienotvarkės, ar vaikai tinkamai užimami ir neina galvomis, ar auklėtojai sugeba juos sudrausminti, o kartu ar nėra per griežti.

Žiūrėkite, kaip elgiasi ugdytojai konflikto atveju. Visi maži vaikai kartkartėmis elgiasi kaip tikri galvažudžiai – su laiku tai praeina, – tad ilgai laukti nereikės, kad kas nors su-

sipeštų ar susistumdytų. Atkreipkite dėmesį, ar auklėtojai tai pastebėjo ir ką darė.

- **Vidaus atmosfera**

Nors ir keistai skamba, bet svarbi ir darželio vidaus atmosfera. Pamėginkite pajusti, ar jums ten jauku. Jeigu kirba kokių nors abejonių, įsiklausykite į jas. Jei vieta spinduliuoja šiluma, draugiškumu ir palankumu vaikui, viskas gerai. Bet jeigu jaučiatės nejaukiai kaip zoologijos sode, personalas atrodo nemalonus, lyg būtų ne savo vietoje, arba jums tiesiog čia nepatinka, patariu klausyti savo vidinio balso ir ieškoti tinkamos ugdymo įstaigos.

Dar šiek tiek apie aukles

Apie tai jau rašiau minėtoje knygoje *(Into the Darklands)*. Būtent ši tema sukėlė daugiausia triukšmo. Nesistebiu. Šiais politinio korektiškumo laikais netaktiška išskirti visuomenės grupę kokiu nors vienu aspektu, pavyzdžiui, etniniu, lyties, seksualinės orientacijos, plaukų spalvos ar burnos higienos („Ei tu, fanatike, nedrįsk kalbėti apie blogą burnos kvapą! Gal esi nusiteikęs prieš oralinę įvairovę?“). Tikrai nenoriu nieko įžeisti, ypač oralinės įvairovės puoselėtojų.

Bėda ta, kad yra žmonių, kuriems dėl ko nors įsižeisti tapo gyvenimo pašaukimu. Jie dažnai didžiadvasiškai įsižeidžia ir už kitus. Apie tokius žmones sakoma: plačios širdies.

Knygoje neminėjau jokios aukščiau išvardytos visuomenės grupės, net oralinės įvairovės puoselėtojų, tik rašiau, kad nedera palikti vaikų paauglio berniuko priežiūrai. Šis teiginys užkliuvo vienam recenzentui, išvadinusiam mane pamišusiu paranojiku. Perskaitęs jo straipsnį pagalvojau, kad jis tiesiog neišmanėlis.

Jeigu atsirastų ir daugiau tokių recenzentų, aš dar kartą pakartočiau: *niekada nepalikite mažų vaikų paaugliams berniukams.*

Ar aš teigiu, kad visi paaugliai berniukai yra blogi?

Ne.

Ar teigiu, kad visi jie iškrypėliai?

Ne.

Ar teigiu, kad vaikai saugesni su paauglėmis mergaitėmis?

Taip, be jokios abejonės. Žinoma, paauglės taip pat nėra visiškai patikimos, nes ir jos ne šventuolės, tačiau statistika rodo, kad su jomis palikti vaikus gerokai saugiau.

Man teko matyti daug paauglių berniukų, kurie seksualiai išnaudojo jiems prižiūrėti paliktus vaikus. Kai kurie iš tų paauglių buvo geri vaikai iš gerų šeimų, tiesiog jie labai suklydo. Dirbdamas su jais priėjau prie išvados, kad niekada neleisiu paaugliui prižiūrėti savo vaikų. Todėl, manau, elgiuosi sąžiningai pasidalydamas šia nuomone su jumis, kad patys galėtumėte nuspręsti, kaip elgtis.

Kaip manote, ar dabar visi mūsų šalies paaugliai ant manęs mirtinai supyko?

Aš manau – ne.

Ar dabar trapus jų savigarbos jausmas bus sužlugdytas?

Manau, ne.

Paaugliai berniukai turi svarbesnių reikalų, nei sukti galvą dėl mano žodžių.

Aš tiesiog nė nesvarstydamas pasirinksiu aukle mielą, gerai išauklėtą paauglę iš geros šeimos, o ne mielą, gerai išauklėtą paauglį taip pat iš geros šeimos.

O jūs darykite taip, kaip jums atrodo geriausia.

Bijoti nedera

Galvodami apie vaikų saugumą negalime per daug įsijausti. Žinoma, baimė yra natūrali auklėjimo proceso dalis. Baimintis dėl vaikų imame jų dar nepradėję ir baiminamės iki paskutinio atodūsio. Vaikams gali nutikti begalė blogų dalykų, tačiau nutinka retai.

Nors į vaikų rankas per gyvenimą patenka nesuskaičiuojama daugybė aštrių daiktų, ne visi juk išsiduria akį. O jeigu taip atsitinka, juk nereiškia, kad gyvenimas sužlugo. Mano tėtis vaikystėje neteko akies, kai jo pusbrolis šovė iš lanko strėlę su siurbtuku, tačiau jam tai nesutrukdė užaugti geru žmogumi ir gražiai nugyventi savo amžių.

Nelaimių pasitaiko, tai neišvengiama gyvenimo dalis, bet nutinka juk ir gerų dalykų.

Gali būti, kad daug vaikų šiandien susilaužys ranką, nusidegins pirštus ar neteks akies, tačiau vaikų, kurie juoksis, žais, bus apkabinti tėvų, dainuos, valgys ir eis miegoti, bus nesuskaičiuojamai daugiau.

O su Dievo pagalba rytoj atsikėlę, jie vėl darys tą patį.

Negalite leisti baimei jus valdyti, nes toks gyvenimas – ne gyvenimas. Tiesiog nepraraskite ramybės, blaiviai mąstykite ir tikėkitės, kad blogis jus aplenks.

Tai viskas, ką galite padaryti.

KAIP VISKĄ DERINTI

Dabar jūsų rankose – visi svarbiausi įrankiai, kuriuos išbandžiau per ilgametę darbo praktiką. Tai, vaizdžiai tariant, mano plaktukai, vinys ir panašūs daiktai, kuriais reikia sutvarkyti neužsidarančias duris ar imtis rimtesnio remonto, paprastai užtrunkančio keliais mėnesiais ilgiau, negu tikėjotės, ir viršijančio numatytą sąmatą.

Knygose vaikų auklėjimo tema galima rasti daugybę gerų patarimų, bet jose nepaaiškinama, kaip atskiras priemones sulipdyti į visumą, t. y. kaip tuos patarimus taikyti kasdieniame gyvenime. Tam ir skiriu paskutinę šios knygos dalį.

Pirmiausia jums pateiksiu paprastą instrukciją, kaip naudotis šia „įrankių dėžute“, nes jeigu turite ne vieną įsisenėjusią bėdą, reikia žinoti, nuo ko pradėti ir ką daryti. Po to pasiūlysiu pasipraktikuoti ir pamėginti padėti Hamdingerių šeimai, patiriančiai rimtų sunkumų.

Šiaip Hamdingeriai puikūs žmonės, tik jiems nesiseka.

16

„Įrankių dėžutės“ naudojimo instrukcija

Supažindinau jus su įvairiais būdais, padedančiais įveikti vaikų miego, maitinimo, tuštinimosi ir elgesio sunkumus. Taikykite juos tiksliai, kaip nurodyta, tada tikrai pasieksite rezultatų. Taip pat aptarėme galimybes padėti pačiam vaikui išsiugdyti naujų įgūdžių, kurie leistų jam įveikti drovumą ar pagerinti savivertę.

Dabar iš viso to, ką sužinojote, pamėginsime sudaryti aiškų kautynių planą. Jeigu turite ne vieną įsisenėjusią bėdą, pirmiausia reikia nutarti, nuo ko pradėti ir kuo baigti.

Paaiškinsiu viską iš eilės.

Pirmenybės nustatymas

Tėvai, panašiai kaip gelbėjimo tarnybų darbuotojai, turi greitai nustatyti problemos mastą ir nuspręsti, nuo ko pradėti gelbėjimo darbus. Tiems, kuriuos slegia daugialypių sunkumų našta, patarčiau rinktis iš karto dvi kryptis – miego ir elgesio.

Neišsimiegoję vaikai būna tiesiog siaubingi, todėl išsprendę miego problemą iš karto pajusite akivaizdų palengvėjimą. Kaip jau minėjau, su miegu susijusius sunkumus įveikti gana lengva ir tai suteiks daugiau pasitikėjimo savo jėgomis. Kai

vaikai užmigs anksčiau, vakarais turėsite daugiau laisvo laiko. Jis labai svarbus ir reikalingas, kad išliktumėte sveiko proto ir stiprios sveikatos.

O kokioms elgesio problemoms pirmiausia skirti dėmesio? Norėdami tai nuspręsti, paklauskite savęs, *kas dabar labiausiai jus nervina.*

Atsakymas į šį klausimą padiktuos veiksmų eigą. Jeigu jus nervina viskas, pradėkite nuo to, kas tiesiog varo iš proto. Tai gali būti nuolatinis vaikų rėkimas, pešimasis, nederamas elgesys prie stalo, aikštijimasis parduotuvėje ir pan. Nuo to ir pradėkite.

Nėra svarbu, nuo ko pradėti, svarbu pradėti ir nesustoti. Jeigu sėdėsite kampe ir apsimesite nieko negirdį ir nematą, bus tik blogiau. Reikia keltis ir imtis darbo.

Beje, labai svarbi ir jūsų psichologinė būsena. Kuo ramesni būsite patys, tuo ramesni bus vaikai. Ir priešingai. Darykite viską, kas padėtų jums geriau jaustis.

Taigi pirmiausia nustatykite, kokie sunkumai jums kelia daugiausia rūpesčių. Siūlyčiau pirmiausia imtis taisyti miego sutrikimus ir elgesį, kuris jus labiausiai nervina. Apie visą eigą dabar ir pakalbėsime.

Šeimos „taisymo" instrumentų rinkinys

Siūlau jums šį patogų ir paruoštą naudoti instrumentų rinkinį, be kurio dirbdamas su šeimomis neapsieinu ir pats. Prisimenate, kaip pradžioje pabrėžiau, kad labai svarbu turėti veikimo planą? Dabar ir pamėginsime jį sudaryti. Vadovaudamiesi toliau pateikta paprasta penkių žingsnių instrukcija, parengsime veiksmų planą, padėsiantį įveikti praktiškai bet kokius sunkumus.

Instrukcija lengvai suprantama, nėra jokių painių diagramų, tačiau ja vadovautis reikės kantriai ir nuosekliai, kaip ir

bet kokio prietaiso surinkimo instrukcija, kad visos detalės būtų sudėtos tinkama tvarka ir atsidurtų savo vietoje. Taigi atidžiai sekite nurodymus ir pabaigoje turėsite veiksmingą priemonę sunkumams įveikti.

ŠEIMOS „TAISYMO“ INSTRUMENTŲ RINKINIO SUDARYMO INSTRUKCIJA

1. Aiškiai ir išsamiai apibūdinkite vaiko elgesį
2. Ką rodo vaiko elgesys
3. Kodėl toks elgesys kartojasi
4. Aiškiai apibūdinkite savo tikslą
5. Nurodykite žingsnius ir priemones

1. Aiškiai ir išsamiai apibūdinkite vaiko elgesį

Kaip jau minėjau, labai svarbu taip aiškiai ir išsamiai apibūdinti, kas jums kelia rūpestį, kad suprastų net pašalinis, nepažįstantis jūsų šeimos žmogus. Tai padės jums išsiaiškinti, kodėl kyla tos problemos.

Pavyzdžiui, apibūdinimas „grįžęs iš mokyklos būna piktas“ ne toks informatyvus ir naudingas kaip šis: „Grįžęs iš mokyklos pusvalandį būna nepaklusnus, guli ant sofos ar grindų ir žiūri televizorių, neatsako į klausimus, jei pakartoji klausimą, pyksta ir svaido daiktus arba mušasi.“

2. Ką rodo vaiko elgesys

Šis žingsnis labai svarbus, todėl geriau neskubėti. Jeigu atsakymas į klausimą bus teisingas, toliau eisis lengviau. Jeigu atsakysite neteisingai, planas žlugs. Pastebėję apsirikimą, grįžkite prie šio žingsnio ir mėginkite rasti teisingą atsakymą.

Šiuo atveju pavojingiausia yra pagunda viską aiškinti negatyviai, ypač kai vaiko elgesys kelia jums stresą: „Dženė

vakare lipa iš lovos ir verkia, nes manęs nemyli ir nori man sugadinti vakarą." Jums taip atrodo, bet vargu ar taip mąsto vaikas. Todėl turite į tai pažvelgti *jo akimis* ir ieškoti pozityvių argumentų. Pavyzdžiui: „Aš lipu iš lovos, nes bijau tamsos ir noriu prisiglausti prie mamytės ir tėvelio, kad jausčiausi saugi."

Kalbėdami vaiko vardu ir būdami pozityviai nusiteikę, geriau suprasite, ką savo elgesiu stengiasi pasakyti vaikas. Vaikai – gana paprastos būtybė ir labai paprasti jų poreikiai. Kartais gali atrodyti, kad jie elgiasi piktybiškai ir nori mums pakenkti, bet dažniausiai taip nėra. Dažniausiai jų norai labai paprasti.

Supratę, ką savo elgesiu sako vaikas, suvoksite, ko jam iš tikrųjų reikia, ir galėsite patenkinti jo poreikius. Jo ir savo labui.

3. Kodėl toks elgesys kartojasi

Koks nors elgesys kartojasi tada, kai duoda vaikui kokios nors naudos. Jeigu už pastangas nieko negaunama, galiausiai liaujamasi taip darius. Ši taisyklė tinka bet kokio amžiaus žmonėms.

Dabar turite nė kiek neišsisukinėdami sau atsakyti, kokios naudos vienaip ar kitaip elgdamasis gauna iš jūsų vaikas. Jeigu nuolat ant jo šaukiate, vaikas pelno jūsų dėmesį. Kad ir neigiamą, bet dėmesį. Jeigu nusileidžiate, kad tik išvengtumėte konflikto, vaikas pasijunta padėties šeimininkas. Jeigu su partneriu vaikų akivaizdoje baratės, vaikas taip pat jaučiasi valdąs padėtį. Jeigu nuolat leidžiatės į derybas ir esate perkalbami, užmokestis – dėmesys ir padėties valdymas.

Nauda iš vienokio ar kitokio elgesio visada yra: vaikas arba ką nors gauna, arba ko nors išvengia. Taigi jūs turite išsiaiškinti, kokios naudos iš blogo elgesio turi jūsų vaikas.

4. Aiškiai apibūdinkite savo tikslą

Šiuo atveju taip pat labai svarbu aiškiai ir konkrečiai įvardyti tikslą. Kad vaikas „gerai elgtųsi mokykloje“ – nėra tikslas. Jis per daug platus ir abstraktus. Štai kaip reikėtų formuluoti tikslą: „Kad per pamokas stengtųsi atlikti visas mokytojo užduotis, dėmesingai klausytų ir neplepėtų.“ Toks tikslo įvardijimas padės aiškiai įvertinti vaiko elgesį. Jeigu vaikas per pamokas atlieka visas užduotis ir negauna mokytojo pastabų, aišku, kad elgiasi daug geriau ir turi būti už tai įvertintas.

5. Nurodykite žingsnius ir priemones

Kaip minėjau kalbėdamas apie įgūdžių stiprinimą, tikslą reikia susmulkinti įveikiamo dydžio žingsniais. Tikslas, „kad vaikas būtų geras“, per platus, todėl jį reikia susmulkinti vaiko kojelėms įveikiamais žingsneliais. Pavyzdžiui, jeigu užsibrėžiate tikslą „be triukšmo paguldyti vaiką iki 19.00 val.“, pirmiausia jį suskaidykite:

Maudymasis iki 17.30 val.
Persirengimas pižama iki 18.00 val.
Vakarienė iki 18.30 val.
Pasakų valandėlė iki 18.50 val.
Dantų valymas iki 18.55 val.
Gulimasis į lovą iki 19.00 val.
Viskas daroma ramiai, be triukšmo.

Suskaidžius tikslą darosi aiškiau, kuri iš aptartų priemonių tinka vienam ar kitam etapui. Pavyzdžiui, jei jūsų vaikai maži, pirmuose etapuose turėsite remtis kryptingo dėmesio metodu ir naudoti elgesio lentelę su lipdukais, o prireikus pasitelkti ir dėmesio nukreipimo būdą. Tada galėsite pereiti prie pasirengimo miegui programos, aprašytos 5–7 skyriuose.

Tikslą suskaidžius žingsniais ar net laiko tarpsniais, kaip pastarajame pavyzdyje, bus lengviau numatyti galimus sunkumus ir užbėgti jiems už akių.

Beje, kiekvieną žingsnį dar galima sudalyti pėdomis. Tarkim, jeigu mažylis nenori maudytis ir jo zirzimas nulemia viso vakaro nuotaiką, ugdykite naujus įgūdžius, kurių jam akivaizdžiai trūksta, kaip aprašyta 4 skyriuje. Pavyzdžiui, galima jam parodyti, kaip maudosi meškiukas, arba kartu stebėti, kaip linksmai pliuškenasi vyresni broliai ir seserys, arba papasakoti apie pajuodusią mergaitę, kuri bijojo praustis.

Taigi turite suskaidyti tikslą žingsniais ir kiekvienam parinkti tinkamas priemones, išdėstytas toliau pateiktoje lentelėje.

Būdai	Puslapis	Amžius	Elgesio sutrikimų lygis*	Būdų pranašumai
Kryptingas dėmesys		Nuo 18 mėn.	Žemas, vidutinis	Skatinamas tinkamas ir slopinamas netinkamas elgesys.
Dėmesio nukreipimas		Nuo 6 mėn.	Žemas, vidutinis	90 proc. atvejų puikus būdas išvengti konfliktų.
Elgesio lentelė su lipdukais		3,5–4 metai	Žemas – aukštas	Skatina struktūriškai pereiti nuo neigiamo elgesio prie teigiamo.
„Minutės pertraukėlė“		Nuo 3 metų	Aukštas	Veiksmingas būdas nuslopinti netinkamą elgesį.

Būdai	Puslapis	Amžius	Elgesio sutrikimų lygis*	Būdų pranašumai
„Lemties kopėčios“		Nuo 6 metų	Vidutinis, aukštas	Jungia elgesio lentelės su lipdukais ir „minutės pertraukėlės“ pranašumus, slopina neigiamas emocijas ir įtampą.
Trūkstamų įgūdžių ugdymas		Nuo 4 metų	Žemas – aukštas	Geras būdas mokyti vaikus trūkstamų įgūdžių ir taip užkirsti kelią galimiems sunkumams.

**Žemo lygio elgesio sutrikimai:* erzinimas, niurzgimas, pykimas.

Vidutinio lygio elgesio sutrikimai: įkyrus erzinimas, grubus elgesys su žaislais ir daiktais, atsikalbinėjimas, neklusnumas.

Aukšto lygio elgesio sutrikimai: mušimasis, įžūlus elgesys, pykčio priepuoliai, nuolatinis neklusnumas.

Be viso to, mes aptarėme, kaip sėkmingai paguldyti vaikus miegoti (5–7 skyriai), kaip įveikti nevalgumo bėdas (8–10 skyriai), kaip pripratinti vaikus sėsti ant puoduko (11 skyrius), kaip su vaikais bendrauti (3 skyrius).

Būkite kryptingi ir atkaklūs

Jeigu nustatėte elgesio sutrikimų lygį, numatėte tikslą, sudarėte veiksmų planą ir parinkote, jūsų manymu, tinkamas priemones, turite atkakliai ir kryptingai siekti pergalės. Turite būti tikri, kad ji neišvengiama, kaip ir „miego burtų" atveju.

Paprašykite, liepkite, bauskite.

Galite koreguoti planą, keisti kai kuriuos žingsnius, bet negalite pasiduoti. Jūsų neturi palenkti nei ašaros, nei spiegimas, nei maldavimai.

Paprašykite, liepkite, bauskite.

Tėvai turi būti diktatoriai – žinoma, švelnūs, jautrūs, mylintys, bet diktatoriai. Atstovaujamosios kolektyvinės valdžios modelis šeimoms netinka.

Paprašykite, liepkite, bauskite.

Tegu vaikai šaukia, kad jūsų nekenčia, bet jūs neklausykite. Tegu apsimeta palaužti sielvarto, bet jūs nepasiduokite. Vaikai po tokio streso neįtikėtinai greitai atsigauna. Jeigu nuvarysite vaiką anksčiau miegoti, tikrai nesužlugdysite jo psichologiškai. Kaip ir liūdno veido lipdukas elgesio lentelėje netraumuos jo visam gyvenimui.

Gražiai paprašykite.

Tvirtai liepkite.

O tada darykite kaip pasitikintis savimi tėvas ar motina – *bauskite*.

17

Savarankiškas skrydis – į svečius pas Hamdingerius

	Pavyzdys
Šeimos nariai	Haris (35), Salė (37), Kristalė (9), Darnelas (8), Darijus (8) ir Džedas (4)
Sunkumai	Ši šeima – tikra katastrofa. Ji gyvena dviejų miegamųjų nuomojamame name. Socialiniai darbuotojai jau grasino tėvams atimti vaikus, nes namas prastos būklės, o santykiai su vaikais baisūs. Haris ir Salė prisipažįsta mušantys vaikus, o kaimynai nuolat skundžiasi dėl triukšmo ir riksmų. Vyresnieji vaikai dažnai nelanko mokyklos, o nuėję siaubingai elgiasi. Dvyniai Darnelas ir Darijus mušasi su vaikais ir baisiai plūstasi. Kristalė neturi draugų, taip pat keikiasi ir yra agresyvi.

	Džedą ketina išmesti iš darželio dėl kandžiojimosi. Be to, jis nemoka naudotis tualetu. Haris ir Salė skundžiasi, kad vaikai jų neklauso, nuolat mušasi ir kartais iki vidurnakčio neina miegoti.
Pastabos	Betmenai, padėk!

Baisiausią pavyzdį palikau pabaigai – jums namų darbui. Jau turėjote perprasti ir įsidėmėti svarbiausius elgesio problemų sprendimo principus ir būdus, todėl dabar tik apibūdinsiu situaciją ir suteiksiu jums galimybę parengti šiai šeimai tinkamą veiksmų planą. Tai tikras atvejis, viskas buvo taip, kaip aprašyta.

Kitame skyriuje pateiksiu savo analizę ir veiksmų planą, kurį parengiau šiai šeimai, bet dabar išbandykite savo jėgas.

Tokių šeimų kaip Hamdingerių pasitaikė visur, kur tik dirbau. Psichologinės pagalbos specialistai nenorėdavo turėti su jais jokių reikalų. Tiek daug problemų, kad nežinai, nuo ko ir pradėti. Tačiau mane tokie atvejai kažkodėl visada traukia, ir kai tik pasigirsta klausimas: „Kas norėtų užsiimti šiuo reikalu?“, mano ranka iš karto nevalingai pakyla.

Šiandien susitikti su tokiomis šeimomis nėra baisu, bet pradžioje, kai buvau dar studentas ir mažai ką išmaniau, žiauriai bijojau. Dabar Hamdingeriai tapo, galima sakyti, mano specializacija, tad nuo vieno šalies pakraščio iki kito teko sutikti jų daugybę. Jų yra visur, neabejotinai ir jūsų mieste ar miestelyje. Hamdingeriai nėra blogi žmonės, tą supranti su jais arčiau susipažinęs, bet dėl nepalankiai susiklosčiusių aplinkybių jie vargsta daugiau nei kiti. Jiems reikia šiek tiek pagalbos, kad ratai vėl imtų suktis.

Taigi kviečiu į svečius pas Hamdingerius. Visai nebloga pradžia. Kaip netrukus pamatysite, šiai šeimai tiek visko nu-

tinka, kad turėsite gerai pagalvoti, kaip jai padėti. O padėti reikės, nes jūs – vienintelė jų viltis.

Be to, geriausia pirma pasipraktikuoti su svetimais vaikais. Aš, prieš augindamas savo vaikus, praktikavausi dešimt metų. O geriausia pradėti nuo apsilankymo šeimos namuose.

Svečiuose pas Hamdingerius

Jūs iš karto suprasite, kad šie namai neturi nieko bendra su *gražiausiais namais ir sodais*. Jie labiau tiktų *apleistų namų ir sodų* kategorijai. Laukujės durys atvertos, nors lauke gana šalta, o ir durimis jas sunku pavadinti. Apatinėje dalyje žiojinčios skylės apkaltos lentomis. Akivaizdu, kad ne kartą buvo išspirtos.

Ant viršutinio laiptelio tupi nedidukas šuo. Net šuo atrodo keistai, it būtų ištrauktas iš šunų fabriko atliekų dėžės. Per didele galva tokiam smulkiam kūneliui. Jums artinantis šuo pradeda keistai drebėti ir urgzti, bet neaišku, iš įniršio ar iš baimės. Netrukus vikstelėjęs uodega jis dingsta viduje. Priėję dar arčiau išgirstate kompiuterinius šūvius ir pastebite, kad vienas langas išdaužtas ir užtaisytas kartono lakštu. Ant laiptelio guli pamestas mažas mėlynas *Wiggles* firmos guminis batelis, besiilgintis savo poros.

Pabeldžiate į duris: tuk tuk tuk.

– Atidaryk! – viduje pasigirsta vyriškas balsas.

– Nenoriu! – irzliai atšauna berniukas.

– Daryk, ką tėvas liepia! – įsiterpia moters balsas.

– *Ne*, dabar mano eilė! – prabyla kitas berniukas.

– Ne tavo, o mano! – spygteli mergaitė.

– Ne tavo! – klykia pirmas berniukas.

– *Darnelai, ar atidarysi pagaliau prakeiktas duris?!* – užbaubia vyras.

– *Ne!*

– *Darnelai...*

– *NE! ATSIKNISK!*

Pasigirsta mažų kojyčių, matyt, Darnelo, trepsėjimas ir toks stiprus durų trinktelėjimas, kad sužlega dar neišdužę langų stiklai.

– Jėzau Kristau, kas, po galais, darosi tam vaikiui?

Ir vėl tyla, aidi tik kompiuteriniai šūviai.

Kelias akimirkas stovite, nežinodami, ką daryti. Kai tampa akivaizdu, kad jus užmiršo, vėl pabeldžiate.

– Gal tu, Buba, atidarysi duris?

Įsakote sau nerėkti iš siaubo, kad ir ką pamatytumėte. Ir tada pasirodo pirmasis Hamdingeris – keturmetis Džedas. Jis dėvi purvinus džinsus, pižamos švarkelį ir iš padilbų žiūri į jus.

– Kas atėjo, Buba? – iš vidaus klausia moteris.

Džedas, regimai vadinamas Buba, suraukęs purviną snukutį jus apžiūrinėja.

– Vyras, – pagaliau atsišaukia vaikas.

– Ar sumokėjai žmonėms už skalbimo mašiną? – šįkart tyliau klausia moteris.

– Taip, – atsiliepia vyras.

– Ar tikrai?

– Po galais, aišku, tikrai.

Sucypia sofos spyruoklės ir pasigirsta velkamų kojų garsas. Nutariate, kad tuoj pasirodys ponia Hamdinger. Ir iš tikrųjų, prieš jus – Salė Hamdinger.

– Taip? – įtariai klausia.

– Sveiki, – žvaliai sakote, prisistatote ir pridurиate: – Esu iš tarnybos „Šeimos pagalba“.

– Šeimos kas? – susiraukia Salė ir jūs suvokiate, iš ko Džedas paveldėjo piktą žvilgsnį.

– „Šeimos pagalba“, – pakartojate ir pridedate reklaminį šūkį, rodomą per televizorių: – Visos šeimos nei per didelės, nei per mažos.

– Tai atėjote ne dėl skalbimo mašinos?

– Ne, – purtote galvą. – Atėjau judviem su Hariu padėti tvarkytis su vaikais.

Salės veidas nušvinta.

– Kaip superauklė iš televizijos?

– Panašiai, – atsidūstate. – Tik aš ne toks įkyrus.

Salė juokiasi ir atrodo žymiai jaunesnė.

– Įeikite, įeikite.

Vaizdas viduje labai panašus į išorinį, tik čia mažiau žolės ir daugiau vaikų. Šeima susėdusi aplink televizorių, užuolaidos temdo kambarį, kad šviesa nekristų ant ekrano. Visi įsitraukę į kažkokį žiaurų vaizdo žaidimą. Darijus nušauna du policininkus, šie krenta, taškydamiesi krauju. Kristalė sėdi šalia tėvo ant sofos ranktūrio. Ji dar nepersirengusi mokyklos uniformos, todėl šiame beprotiškame chaose atrodo keistai normali. Haris, sudribęs ant sofos, rūko ir stebi, kaip aštuonmetis sūnus šaudo policininkus.

– Hari, čia atėjo žmogus, kuris nori su mumis pasikalbėti apie vaikus.

Nervingas šunytis, tirtėdamas lyg Golumas, žvelgia iš po sofos.

Haris nenoriai atsistoja ir ištiesia ranką pasisveikinti. Jūs matote neskustą veidą ir nuo nikotino pageltusius dantis. Haris mūvi treningo kelnes, avi vilnones kojines ir vilki juodus marškinėlius, ant kurių teigiama, kad jeigu geri kukurūzų degtinę, esi atsipūtęs ir kietas.

Haris neabejotinai atsipūtęs, bet nebūtinai gerąja prasme.

Sveikindamiesi su Hariu, akies kampučiu stebite susiraukėlį Bubą, niuksintį Darijui į ranką. Šis kurį laiką nekreipia į jį dėmesio, o paskui staiga supykęs taip stipriai stumteli mažylį, kad šis griūdamas trenkiasi galva į grindis ir garsiai užbaubia.

– *Darijau!* – sušunka Haris. – *Marš į savo kambarį!*

– *Bet jis...*

– *LAUK IŠ ČIA!*

Darijus meta ant grindų žaidimų pultelį ir išbėga į lauką.

– Tas vaikas varo mane iš proto, – skundžiasi Haris, stebėdamas, kaip sūnus dingsta už durų.– Visai neklauso, ką jam sakai.

Tuo metu Kristalė čiumpa valdymo pultelį ir išsidrebia ant sofos. Susiraukėlis Buba atsikelia nuo žemės ir pradeda niuksėti seserį. Salė visa tai stebi, bet netaria nė žodžio. Jos sustingusiame žvilgsnyje atsispindi neviltis ir pasmerktumas.

– Gal eikime pasikalbėti į virtuvę? – siūlote jūs.

Virtuvė maloniai nustebina. Ji švari ir tvarkinga, ant stalo stovi vaisių vaza. Ant šaldytuvo prikabinta vaikų piešinių. Jeigu kampe nesivoliotų ant laiptų pamesto mėlyno guminio batelio brolis, ji atrodytų kaip pati įprasčiausia virtuvė.

– Dabar papasakokite apie savo bėdas, – sakote pasitikinčiu balsu.

Ir jie pradeda. O tuo metu gretimame kambaryje spiegia, rėkauja ir dunksi. Atrodo, lyg kalėdiniame vakarėlyje siautėtų žudikas maniakas, bet jūs ryžtingai klausotės Hario ir Salės ir į nieką daugiau nekreipiate dėmesio.

Paaiškėja, kad lengviau išvardyti, kokių bėdų jie neturi. Džedas vis dar nemoka naudotis tualetu, kas šeimai labai nenaudinga, nes sauskelnės brangios. Be to, jis mėgsta kandžiotis – Salė parodo ant rankos įkandimų žymes.

– Ką darote, kai jis kanda? – klausiate.

– Kandu ir aš, tai vienintelis būdas jam paaiškinti.

Sprendžiant iš įkandimų, vaikas aiškinimų nesupranta. Bet svarbiausia Džedo, arba susiraukėlio Bubos, bėda – agresyvumas. Jis ne tik kandžiojasi, bet ir mušasi, darželyje bjauriai kalba. Jį ketina išmesti iš darželio, o jam nėra nė penkerių!

Visi vaikai prastai miega, tačiau pažvelgus į jų kambarį kyla klausimas, ar jie apskritai miega. Kampe ant randuoto staliuko stovi televizorius. Vaikai guli viename kambaryje –

dviejose dviaukštėse lovose. Kadangi visi ilgai neužmiega (kone iki vidurnakčio), Haris ir Salė guldo juos visus tuo pačiu metu. Ir kas vakarą prasideda cirkas: sultys, televizorius, spiegimas, verkimas – viskas, kas blaško miegą.

Vaikai nuolat mušasi. Kristalė, nors yra vyriausia ir, atrodytų, turėtų būti protingiausia, pati likdama nuošaly, visus kursto ir tampo už virvučių. Darnelas iš visų vaikų greičiausias supykti, o tai labai patinka susiraukėliui Bubai. Įsižiūrėjus galima pastebėti, kad Buba tyčia provokuoja brolius. Ne todėl, kad jam patiktų gauti lupti, bet kad pelnytų tėvų palankumą.

Mokykloje irgi vienos bėdos. Berniukai nuolat konfliktuoja su mokytojais, tad neseniai atsidūrė skirtingose klasėse. Vaikai liko nepatenkinti, bet mažiau siautėja. Mokymosi pasiekimai tokie prasti, kad mokykloje juos laiko visiškais atsilikėliais. Darijus, nors atrodo ramesnis, ne kartą buvo pagautas erzinantis mažesnius vaikus.

Kristalė mokosi neblogai, su mokytojais nesipyksta, bet jai sunku susirasti draugų. Mokytojos teigimu, ji su niekuo nedraugauja, laikosi nuošaliai nuo kitų vaikų ir nerodo jokio noro bendrauti. Jums susidaro įspūdis, kad mergaitė pikta ir užsisklendusi, bet, atrodo, niekas to nepastebi ar tiesiog nekreipia dėmesio.

Kai paprašote Harį ir Salę papasakoti apie dienotvarkę, jie nustebę žiūri į jus.

– Na, tiesiog apibūdinkite eilinę dieną.

Haris gūžteli pečiais.

– Vaikai atsikelia, pradeda muštis ir tai trunka visą dieną, o po to eina gulti.

– Ką išbandėte? – klausiate.

– Viską, – sako Salė.

– Pavyzdžiui?

– Viską, – atsidūsta moteris. – Žvaigždučių lenteles, „minutės pertraukėlę“, rėkėme, mušėme, viską.

– Ar kuri nors iš paminėtų priemonių padėjo?

– Mušimas vienintelis juos veikia, – įsitikinęs Haris.

Šios šeimos paveikslas jums daro šiurpų įspūdį. Iš to, ką išgirdote, nepastebėjote jokių normalaus bendravimo požymių.

– Ir kaip judu abu ištveriate? – klausiate pabaigoje.

Salė kaipmat apsiverkia, o Haris apkabina ją per pečius.

– Gana sunkiai, – pripažįsta jis.

Hario balse girdėti neviltis. Žvelgdami į šią porą suprantate, kad jiedu myli savo vaikus, tik nesugeba jų suvaldyti.

– Gerai, – sakote atsilošdami ir duodami suprasti, kad *žinote,* ką *daryti.* – Pamėginkime padėtį pataisyti!

Haris linkteli.

Salė šniurkščiodama šluostosi ašaras ir viltingai žiūri į jus.

Tada jūs giliai įkvepiate ir prabylate...

Taigi, kodėl taip atsitiko

Pirmiausia jūs turite nustatyti nesėkmių priežastis, t. y. tėvų padarytas auklėjimo klaidas, ir į jas atsižvelgti.

Siūlyčiau dabar grįžti prie pirmame skyriuje išdėstytų taisyklių ir pagalvoti, kurios iš jų buvo pažeistos. Tai padės išsiaiškinti, nuo ko reikėtų pradėti:

- Trys svarbiausi žodžiai iš „S“
- Lengva mylėti, sunku jausti simpatiją
- Vaikai yra piranijos
- Gėrį penėkite, blogį marinkite badu
- Vaikams reikia ribų
- Būkite nuoseklūs – bent jau nuoseklesni
- Nesitaikstykite su blogu elgesiu
- Būtinai parenkite planą
- Elgesys yra bendravimo būdas
- Nepulkite prieš vėją

Nuo ko pradėti

Ši šeima susiduria su tiek daug bėdų, kad pasimestų ir profesionalai. Sunku rasti kelią rūke. Pirmiausia reikėtų sutelkti dėmesį į pačius paprasčiausius dalykus. Nustatykite, kas sukelia daugiausia rūpesčių. Kaip tai padaryti, kalbėjome ankstesniame skyriuje.

Tada jums reikės sudaryti dešimties problemų sąrašą pradedant nuo opiausios. Nesistenkite išsamiai aprašyti problemų ir nurodyti jų sprendimo būdų, užteks jas tiesiog išvardyti. Vėliau jas galėsite palyginti su mano sudarytu sąrašu. Kitame skyriuje papasakosiu, ką dariau aš, bet dabar turite paplušėti patys.

Taigi pamąstykite, nuo ko pradėtumėte, jei jums tektų susidurti su tokia šeima. Ko gero, būtų gerai pirmiausia sutaisyti duris ar išjungti televizorių. O ką darytumėte toliau? Taip išvardykite dešimt žingsnių.

Priemonės

Kai turėsite dešimties žingsnių sąrašą, prirašykite priemones, kurias taikysite kiekvienu atveju. Labai nesiplėtokite, nes gyvenimas trumpas, tik prie kiekvieno punkto parašykite metodo pavadinimą.

Kai kuriais atvejais tai nebus lengva, nes daugiausia kalbėjome apie vidines šeimos problemas, bet Hamdingerių vaikai kelia rūpesčių ir ne namie. Pagalvokite, kokių priemonių pasiūlytumėte imtis mokykloje. Kaip tas priemones pritaikyti? Ką patartumėte Hariui ir Salei?

Įsidėmėkite, kad svarbiausia – vadovautis pagrindiniais principais, nes jais galima remtis visada ir visais atvejais. Juos reikės tik šiek tiek pamodeliuoti atsižvelgus į konkrečias aplinkybes, šiuo atveju – Hamdingerių šeimą. Jums tai bus gera praktika, nes gyvenimas visada įvairesnis nei teorija

ir visi vaikai skirtingi – tiek jūsų, tiek Hamdingerių. O vieno tobulo visiems tinkamo sprendimo tikrai nėra.

Turi prisitaikyti arba žlugsi – toks auklėjimo dėsnis. Jį turi įsidėmėti visi tėvai, nenorintys pralaimėti savo vaikams.

Sudarę planą, verskite puslapį ir palyginkite jį su mano siūlomu variantu.

Tikiuosi, nebandėte žvilgčioti, nes apgavystės niekada nieko gero neduoda.

Na, beveik niekada.

18

Dešimt žingsnių Hamdingerių laimės link

Svarbiausia, kad neapgaudinėjote savęs ir patys sudarėte veiksmų planą. Už tai turiu jus pagirti. O šį planą Hariui ir Salei pasiūliau aš. Pažiūrėkite, ar jis labai skiriasi nuo jūsų.

1. Susitvarkykite aplinką

Neįmanoma šeimoje įvesti tvarkos, jei gyvenama apsivertus ir prisišiukšlinus. Taigi pirmiausia reikia sutvarkyti aplinką:

- išvalykite namus ir kiemą,
- viduje nerūkykite,
- atsikratykite žiaurių vaizdo žaidimų.

Haris turi kasdien skustis, abu tėvai – būti tvarkingi ir švarūs. Kad vaikai priprastų prie tvarkos, patys tėvai turi būti jiems pavyzdys.

2. Padėkite vaikams išsimiegoti

Miego stoka neabejotinai viskam kenkia, tad imkitės darbo!

- Iš vaikų kambario išmeskite televizorių.
- Vakare neduokite jokių sulčių.

- Nustatykite pasirengimo miegui tvarką, atsižvelgdami į vaikų amžių.
- Džedą guldykite 19.00 val., dvynius – 20.00 val., o Kristalę – 20.30 val.
- Kadangi visi vaikai miega viename kambaryje, Džedą migdykite tėvų miegamajame, o kitiems vaikams užmigus, perneškite į vaikų kambarį. Mažylį paveikite „miego burtais". Žinoma, tai nėra idealu, bet tokioje situacijoje tenka griebtis spaudimo. Kai pagerės Džedo miegas, jį bus galima grąžinti į vaikų kambarį.
- Tris vyresniuosius vaikus už tvarkos laikymąsi galima apdovanoti – leisti ilgiau pažaisti vaizdo žaidimus, o už trukdymą kitiems miegoti atimti 15 minučių. Šiuo atveju Haris ir Salė turi būti kietaširdžiai ir už trukdymą miegoti griežtai bausti vaikus.

3. Sukurkite visiems bendras elgesio taisykles

- Sudarykite dienotvarkę ir skirkite laiko bendriems užsiėmimams, tokiems kaip pasivaikščiojimai ar stalo žaidimai.
- Sukurkite elgesio namie taisykles (daugiausia penkias) ir pakabinkite matomoje vietoje. Jos galėtų būti tokios: nesimušti, pagarbiai kalbėti, prireikus padėti ir pan.

4. Sudarykite elgesio koregavimo planą

- Aiškiai nustatykite, kurie nusižengimai sunkūs, vidutiniai ir nesunkūs.
- Džedui parenkite elgesio lentelę su lipdukais; už rimtus nusižengimus (pavyzdžiui, kandžiojimąsi, mušimąsi ir plūdimąsi) taikykite „minutės pertraukėlę".
- Kryptingu dėmesiu skatinkite gerą elgesį.
- Norėdami išvengti konflikto, taikykite dėmesio nukreipimo metodą.
- Skaičiuokite iki trijų ir naudokite mikrobangų krosnelės laikrodį.

• Vyresniesiems vaikams taikykite „lemties kopėčių“ metodą. Kadangi visi vaikai miega viename kambaryje, užuot anksti juos varę į lovą, trumpinkite žaisti vaizdo žaidimus skirtą laiką.

5. Stiprinkite darnius tėvų ir vaikų santykius

• Taikykite kryptingo dėmesio metodą ir dažniau vaikus girkite.

• Daugiau laiko leiskite kartu, pavyzdžiui, eikite pasivaikščioti, apsilankykite su berniukais riedlenčių parke ir būtinai raskite progų pasakyti, kokie jie puikūs!

• Rašykite tokios veiklos dienoraštį ir kartkartėmis jį pavartykite.

6. Su darželio auklėtojomis aptarkite Džedo elgesį ir sukurkite bendrą veiksmų planą

• Geriausia, kad darželyje ir namie būtų taikomos tos pačios priemonės: už tą patį elgesį giriama ir baudžiama, tas pats elgesys ignoruojamas.

7. Susitikite su vyresniųjų vaikų mokytojais

Reikia išsiaiškinti, kaip vaikai elgiasi mokykloje, ir sukurti bendrą su mokytojais veiksmų planą.

• Taikykite tas pačias priemones elgesiui mokykloje įvertinti ir veiksmų planui sudaryti.

• Elgesį mokykloje dažniausiai lemia vyraujanti namie nuotaika, miego kokybė ir santykiai su tėvais ir kitais artimaisiais.

• Sukurkite bendrą su mokykla skatinimo ir nuobaudų sistemą (pavyzdžiui, naudokite elgesio lentelę su lipdukais). Kryptingo dėmesio tikslai taip pat turėtų būti tie patys.

• Jeigu vaikas sunkiai nusižengia, Haris ir Salė turi jį paimti iš mokyklos, uždaryti kambaryje ir skirti „minutės

pertraukėlę“ iki pamokų pabaigos. Tą dieną jam draudžiama žaisti vaizdo žaidimus ar užsiimti kitais maloniais dalykais.

- Svarbiausia – veikti išvien su mokytojais ir taikyti tuos pačius metodus.

8. Taikydami 4 skyriuje aptartus metodus, mokykite vaikus naujų socialinių įgūdžių, kad jie gebėtų susirasti draugų ir užmegzti ilgalaikius santykius.

9. Ieškokite Hariui darbo

- Šiai šeimai labai trūksta finansinio stabilumo. Pinigai ne viską išsprendžia, bet tikrai netrukdo.
- Jeigu Haris eitų į darbą, diena įgautų tam tikrą ritmą ir atsirastų daugiau tvarkos.
- Turėdami pinigų, Haris ir Salė galėtų sau skirti daugiau dėmesio.

10. Paskutinis darbas – pripratinti Džedą naudotis tualetu

- Pasinaudokite vienuoliktame skyriuje aprašytais pratinimo prie tualeto žingsniais.
- Nesiimkite to, kol nebus išspręstos anksčiau nurodytos problemos.

Nesakau, kad tai vienintelis būdas padėti Hamdingeriams ir kad šis planas yra geriausias. Tiesiog tokį jį parengėme tądien kartu susėdę virtuvėje prie stalo. O spręsti problemas galima šimtais būdų.

Akivaizdu, kad įgyvendinti tokį planą užtruks netrumpai. Pažiūrėję į sąrašą tikriausiai pagalvojote, kad darbo užtektų visam etatui. Taip ir yra. Kai esate taip įklimpę, nesitikėkite išlipti iš duobės pernakt ar skirdami įsisenėjusioms bėdoms vos porą valandų per savaitę.

Kai kurių darbų galima imtis iš karto. Turiu galvoje namų sutvarkymą, miego režimo ir elgesio namie taisyklių įvedimą. Įgyvendinti kitus dalykus, tokius kaip darbo paieška ar elgesio mokykloje gerinimas, užtruks keletą mėnesių.

Svarbiausia – susiimti ir ryžtingai žengti pirmyn. Jeigu darbą pradėjote, reikia jį ir užbaigti. Negalima leisti Hamdingeriams pusiaukelėje viską mesti.

Reikia pagirti ir pasveikinti Salę ir Harį, rimtai įvertinusius padėtį ir per pusę metų daug pasiekusius. Namai tapo tvarkingesni, vaikai įprato laiku gultis, o konfliktų sumažėjo net 75 procentais. Kristalei mokykloje sekėsi daug geriau, be to, ji susirado draugių. Berniukų elgesys taip pat stipriai pagerėjo, nors, aišku, pasitaikydavo visko.

Man patinka mano darbas. Ypač dėl netikėtumų, kurių nuolat pasitaiko. Vieną pavakarę sėdėjome prie stalo ir kalbėjomės apie gerus pokyčius. Staiga Salė pastatė savo puoduką ir tarė:

– Yra dar vienas klausimas.

– Koks? – nustebau.

– Kur miegos Džedas, kai atsiras naujagimis?

Po šimts pypkių!

VIENĄ VAKARĄ
VAŽIUOJANT NAMO...

19
Istorijos pabaiga

Norėčiau pasakyti, kad su laiku viskas susitvarkys ir bus lengviau, bet turbūt taip nebus. Nors neturėtų būti sunkiau. Tiesiog viskas keičiasi.

Tiesą sakant, nemanau, kad būti tėvais labai sunku, kitaip daugelis mūsų išprotėtų ir dabar vaikščiotų apvilkti tramdomaisiais marškiniais su nugaroje užrišamais raišteliais.

Tačiau mūsų, tėvų, darbas iš tiesų neretai reikalauja didelės ištvermės. Būna akimirkų – tikriausiai žinote ir patys, – kai jautiesi atsidūręs ant beprotybės slenksčio, kai sveikas protas tiesiog apleidžia.

Tėvų gyvenimo kelias aplaistytas ašaromis. Tegu jus paguodžia mintis, kad *visi* tėvai patiria panašių išgyvenimų, kad jų patyrė ir mūsų tėvai. Mes taip pat jiems suteikėme daug rūpesčių ir nerimo.

Per penkiolika darbo metų teko susidurti su pačiais „sunkiausiais" vaikais, su kuriais suaugusieji bijojo likti viename kambaryje, tačiau kartais atrodo, kad mano sūnūs juos pranoksta. Akimirkos, kai sprogsta galva ir gniaužiasi kumščiai, taip pat yra tėvų gyvenimo dalis, tik apie jas dažnai nutylima.

Tikriausiai pastebėjote, kad knygoje nieko nerašau apie tai, kaip rasti laiko sau ir savo partneriui (jeigu jis ar ji dar nepabėgo), kaip puoselėti darnius tarpusavio santykius. Svar-

biausia – stenkitės kuo ilgiau išlikti sveiko proto! Taip pat patarčiau iš visų jėgų palaikyti vienas kitą, nes jums kartu teks eiti dar ilgą kelią.

Prieš keletą mėnesių vieną vakarą važiuojant automobiliu namo staiga šovė į galvą graudi mintis: jei pasiseks, mes nepamatysime mūsų vaikų gyvenimo istorijos pabaigos. Tai paprasta ir akivaizdu, bet anksčiau nebuvau apie tai pagalvojęs.

Nepaisant viso nerimo, rūpesčių ir nervų, jūs visada pasiryžę mirti už savo vaikus, nes esate tėvai. Net tada, kai sūnūs išveda mane iš kantrybės, nė nemirktelėjęs šokčiau dėl savo berniukų į ugnį. Net abejonių nekyla.

Norėčiau visada būti šalia savo vaikų. Buvau greta, kai jie gimė, kai žengė pirmus žingsnius, tarė pirmus žodžius, pradėjo lankyti mokyklą... Tai nepakartojamos akimirkos.

Norėčiau ir toliau stebėti jų gyvenimą, bet žinau, kad tai neįmanoma. Mes pradedame rašyti vaikų gyvenimo istoriją, bet ją užbaigti skirta ne mums, kaip ir mūsų tėvai nebaigė mūsų gyvenimo istorijos.

Todėl svarbu suprasti, kad mūsų darbas auklėti vaikus nėra vien mokymas gražiai valgyti, mandagiai elgtis ir nezyzti visą dieną. Tėvų pareiga iš tikrųjų visai kita.

Mūsų pareiga – mokyti vaikus rašyti savo gyvenimo istoriją.

Mūsų uždavinys – vaikus ne tik prižiūrėti, bet, svarbiausia, mokyti gyventi. Vieną dieną jie pasuks savarankišku keliu ir nuo mūsų, juos užauginusių, priklauso, kuo jie gyvenime vadovausis, kaip elgsis ir kokius sprendimus priims.

Turime juos išmokyti būti gerais žmonėmis.

Turime juos išmokyti skirti gėrį ir blogį ir būti teisingiems, net kai tai neįmanomai sunku.

Turime juos išmokyti užstoti silpnesnį ir duoti atkirtį piktadariui.

Turime juos išmokyti siekti tobulybės ir kartu džiaugtis tuo, ką pasiekė.

Turime juos išmokyti būti orius.

Turime juos išmokyti ginti savo įsitikinimus ir atvirai pasisakyti prieš neteisingumą.

Turime juos išmokyti branginti ryšius su kitais žmonėmis.

O pirmiausia turime juos išmokyti mylėti ir būti mylimiems.

Mes prirašome tik pirmuosius jų gyvenimo knygos puslapius, toliau – daugybė tuščių lapų. Netrukus vaikai perims iš mūsų plunksnas ir tęsinį rašys patys.

Ką gi parašys mūsų vaikai?

Tiražas 2000 egz.
Išleido leidykla „Presvika“,
L. Asanavičiūtės g. 13 A, LT-04300 Vilnius
www.presvika.lt
Spausdino „Standartų spaustuvė“,
S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius

Ar niekada jums nesprogo galva nuo vaikų išdaigų?
Ar niekada neteko šaukti ant jų iki užkimimo?
Ar niekada neklausėte savęs, už ką jums tas kryžius?
Ar niekada nesikankinote dėl to, kad nesate tokie tėvai, kokie norėjote būti?

Ši puiki knyga padės jūsų šeimai įveikti pirmą lemiamą dešimtmetį ir džiaugtis šeimos laime. Sunkiai mūšio lauke įgyta patirtimi su jumis pasidalys šeimos psichologas, pripažintas „beviltiškų“ atvejų specialistas, visame pasaulyje nepaprastai populiarių knygų apie vaikų auklėjimą autorius Nigelas Latta (Naidželas Lata). Čia rasite išmintingų ir praktiškų patarimų, tikrų gyvenimiškų pavyzdžių ir veiksmingų metodų, padedančių mažus išdykėlius paversti tikrais angelėliais. Ši nepaprastai įdomiai parašyta knyga turėtų būti parankinė visiems naujagimių susilaukusiems tėvams. Juk šeimos gyvenimas ne tik turi, bet ir gali būti nuostabus!


ISBN 978-9955-22-776-2
9 789955 227762